Revista del Consumidor

ÚTILES ESCOLARES

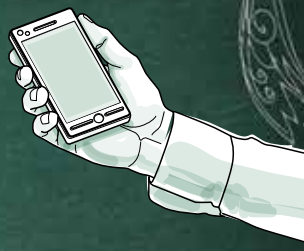
LA GUÍA 2017

El Laboratorio Profeco reporta

DETERGENTES LAVATRASTES

Entre Bits y Bytes

EL ABC DEL **SERVICIO DE INTERNET FIJO**



Economía digital

Elimina intrusos de tu red wifi

Brújula de compra

Cómo elegir guardería

Agosto de 2017 Núm. 486
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de agosto de 2017

BRÚJULA DE COMPRA

JUNTOS GENERAMOS UNA CULTURA
DE CONSUMO RESPONSABLE

bit.ly/BrújulaDeCompra

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Brújula de compra

Revista del Consumidor

Rafael Ochoa Morales
Subprocurador Jurídico en funciones
de Procurador Federal del Consumidor*

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Sonia Salgado Vargas
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Raymundo Rodríguez Diego
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Gabriel Orihuela
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión agosto de 2017. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Tiraje: 30,000 ejemplares.

* Con fundamento en lo dispuesto por el artículo 7, fracción I, del Reglamento de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Revista del Consumidor

–¡SUSCRÍBETE YA!–
Recíbela hasta
la puerta de tu casa.

12 números por el precio de 10
$280.00

Llama: 5516 6612
y 5212 0468
desde la Ciudad de México,
o al 01 800 468 8722, sin
costo, desde
el resto del país.

CONTENIDO

6 | *Qué hacer si...*

Una empresa gestora te ofrece un crédito inmediato

8 | *Guía de compra*

Puertas para exteriores

10 | *10 Consejos de salud y nutrición*

QUE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR Y TRATAR LA GASTROENTERITIS

24 | *Laboratorio Profeco reporta*

DETERGENTES LAVATRASTES

CONOCE LOS REQUISITOS QUE DEBEN CUBRIR Y QUÉ TANTO CUMPLEN CON LO QUE PROMETEN; EL LABORATORIO PROFECO LOS SOMETIÓ A DIVERSAS PRUEBAS PARA EVALUARLOS.

12 | *Economía digital*

Elimina intrusos de tu red wifi

14 | *Entre Bits y Bytes*

EL ABC DEL

SERVICIO DE INTERNET FIJO

34 | *Estudio de calidad*

ÚTILES ESCOLARES

al examen

SU EVALUACIÓN FINAL EN VÍSPERAS DEL INICIO DEL CICLO ESCOLAR; **ENTÉRATE QUÉ CALIFICACIÓN OBTUVIERON EN EL LABORATORIO PROFECO.**

55 | *Numeralia*

LA BANCA MEXICANA

54 | *Tecnología doméstica*

SEGUNDA VIDA A LAS LIBRETAS

22 | *Brújula de compra*

16 | *Tendencias*

POR UNA CANTERA DE CONSUMIDORES RESPONSABLES

20 | *¡Cuida tu economía!*

En la compra de uniformes escolares

Decálogo Cámara Nacional del Autotransporte de Pasaje y Turismo (CANAPAT)

Al usar el servicio de autotransporte federal, tienes derecho a:

1. Ser enterado de las tarifas aplicables.
2. Recibir información adecuada y oportuna sobre descuentos oficiales para personas que acrediten estar afiliadas a alguna institución (Inapam, profesores y estudiantes).
3. Que no se te hagan cargos adicionales sin su consentimiento por concepto de seguros de vida, médicos, entre otros.
4. Recibir comprobante del servicio de autotransporte federal de pasajeros.
5. Ser informado sobre las condiciones del peso y volumen máximo de equipaje que llevará consigo de manera gratuita.
6. Que se utilicen básculas ajustadas y calibradas para determinar el peso de tu equipaje.
7. Que no se le niegue o condicione el servicio por razones comerciales, de sexo, raza, nacionalidad, religión.
8. Conocer los términos y condiciones por cancelación del servicio.
9. Que te respeten los términos y condiciones ofrecidos.
10. Conocer las áreas y mecanismos de atención de quejas del servicio de autotransporte federal de pasajeros.

¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!

Ante cualquier duda o inquietud, llámanos al Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia desde el resto del país

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 26/2017: ¡Atención dueños de autos Audi modelo A4 2017!

Fecha: 12 de mayo de 2017.
Empresa: Volkswagen de México, S. A. de C. V., representando a Audi.
Producto: 223 vehículos modelo A4 año 2017.
Riesgo: En caso de colisión, los tensores de los cinturones de seguridad pueden no funcionar adecuadamente.
Solución: Reemplazo de los tensores de los cinturones de seguridad, sin costo.

Alerta 32/2017: ¡Cuidado propietarios de motocicletas Yamaha modelos FZ09, FJ09 y XSR900!

Fecha: 22 de mayo de 2017.
Empresa: Yamaha Motor de México, S. A. de C. V.
Producto: 642 motocicletas modelos FZ09, FJ09 y XSR900.
Riesgo: El soporte del manillar inferior puede soltarse de la corona del mango.
Solución: Reemplazo del soporte del manillar inferior, sin costo.

Alerta 33/2017: ¡Atención usuarios de neumáticos Continental Tire modelo General Grabber 33X12.50R18 LT 118Q!

Fecha: 22 de mayo de 2017.
Empresa: Continental Tire de México, S. A. de C. V.
Producto: 418 neumáticos para camioneta modelo General Grabber 33X12.50R18 LT 118Q.
Riesgo: Posible falta de adhesión dentro del paquete de cinturones, causando desgaste, abultamiento y/o posible separación de la banda de rodadura.
Solución: Reemplazo por un nuevo y mejorado neumático modelo General Grabber X3 33X12.50R18 LT 118Q, sin costo.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Una empresa gestora te ofrece un crédito inmediato

¡No te dejes sorprender, entérate cómo operan y dónde puedes evaluarlas para evitar ser defraudado!

Se valen de engaños, prometen financiamiento y no dan información precisa y clara sobre las condiciones de contratación. Las empresas gestoras de crédito únicamente realizan servicios de administración y papeleo ante una entidad financiera y actúan como intermediarias entre los consumidores y las instituciones bancarias, ya que no son las que otorgan los préstamos, sino el banco, y en el contrato de gestión obligan al consumidor, además de cubrir la cuota de la primera mensualidad por seguro de vida, a pagar comisiones y honorarios por servicios profesionales, y por un estudio de capacidad de pago y tope de endeudamiento.

En su publicidad aseguran que para el otorgamiento del crédito no es necesario que los interesados cumplan con un aval o que comprueben ingresos económicos; no verifican tu historial crediticio en el Buró de Crédito y garantizan la entrega del préstamo de manera inmediata. Así es como convencen a las personas.

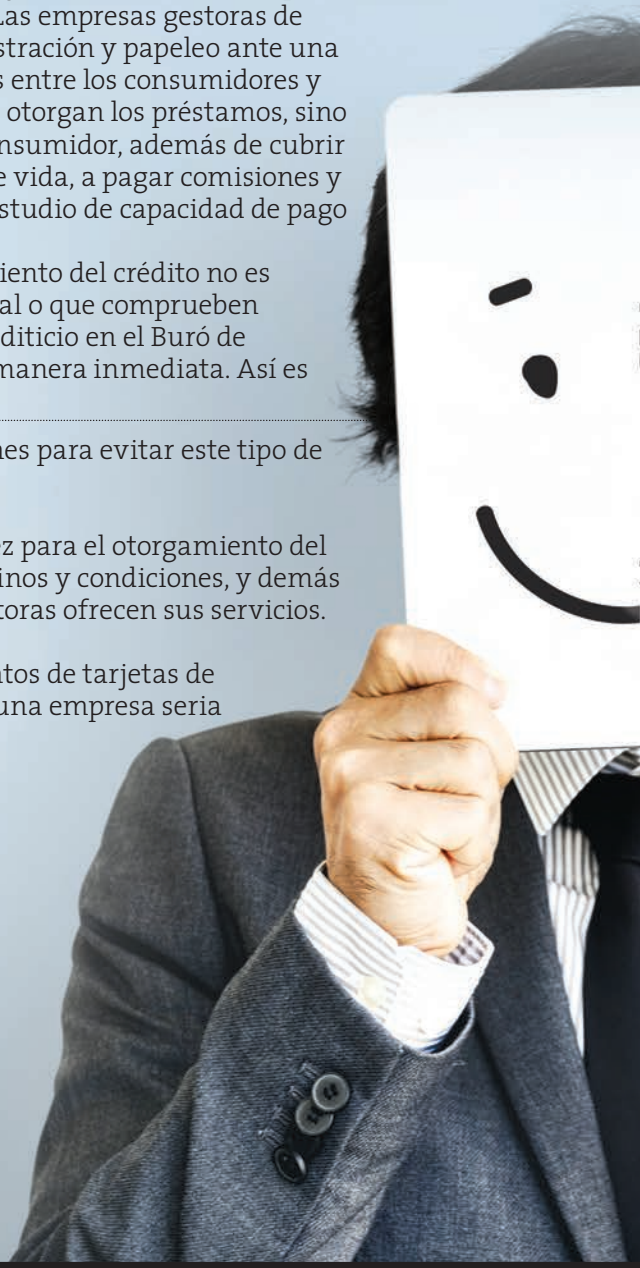
Ten en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar este tipo de fraudes[1]:

1. No te dejes engañar por la aparente rapidez para el otorgamiento del crédito. No firmes nada antes de leer los términos y condiciones, y demás documentos, bajo los cuales las empresas gestoras ofrecen sus servicios.

2. No entregues documentos personales o datos de tarjetas de crédito o débito si no estás seguro de que sea una empresa seria y no des ningún pago como anticipo.

3. Antes de dar la comisión por gastos de gestoría, asegúrate de la viabilidad del crédito.

4. En caso de requerir un préstamo o financiamiento, es mejor que lo realices ante una institución financiera formal. Consulta en la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), a fin de que conozcas las instituciones bancarias o de crédito debidamente autorizadas.



EMPRESAS DE GESTORÍA DE CRÉDITOS		
Principales Proveedores con más quejas - 2017	**Quejas ingresadas***	**% Conciliación/a**
ASESORES DE MÉXICO DCI, SC	41	86%
GM CREDITICIA 66, SC	40	95%
VINCULACIÓN EFECTIVA DEL BAJÍO, SA DE CV	29	100%
GENORT STRUCTURED FINANCE SERVICES, SA DE CV	29	80%
CONSTRUCTORA ESPECIALIZADA EN SERVICIOS DE TRANSPORTE Y REPRESENTACIÓN PATRIMONIAL	27	0%

Principales motivos de reclamación - 2017	**No. Quejas***	**% Conciliación/a**
Negativa a la entrega del producto o servicio	289	76%
Negativa a la rescisión del contrato	141	79%
Negativa a la devolución de depósito	97	73%
Incumplimiento de plazos para la entrega del prod. o serv.	62	71%
Negativa a cambio o devolución	61	86%

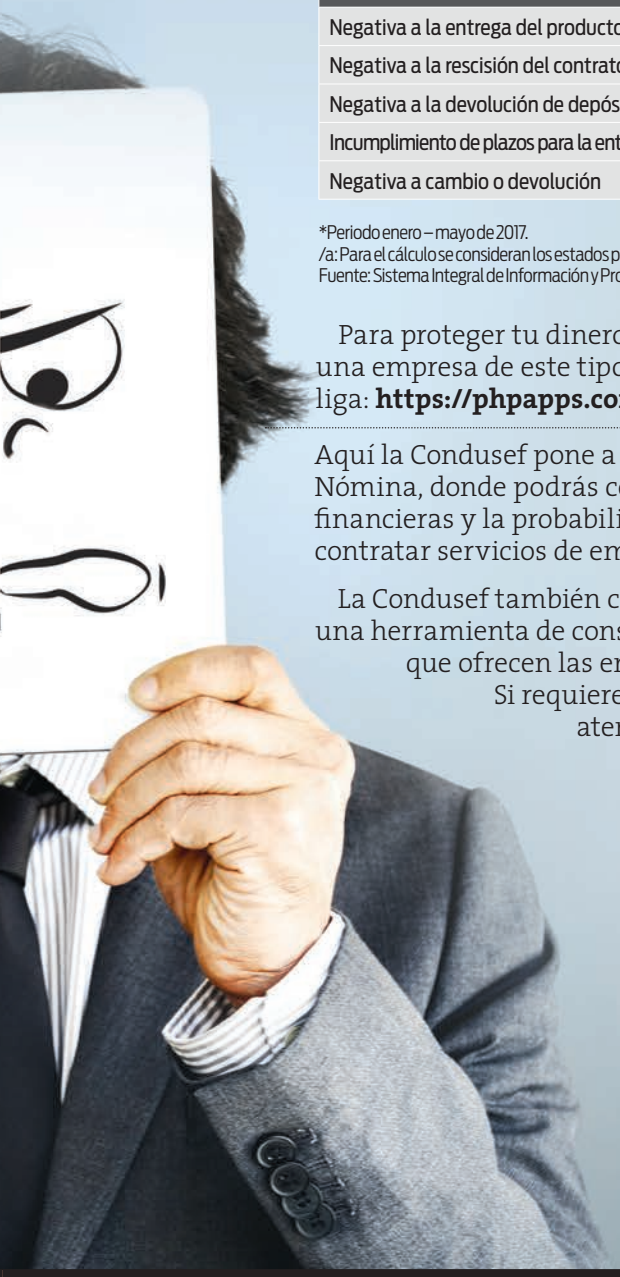
*Periodo enero – mayo de 2017.
/a: Para el cálculo se consideran los estados procesales "Conciliada" y "No conciliada
Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP).

Para proteger tu dinero y patrimonio, y evitar que seas engañado o defraudado por una empresa de este tipo, si necesitas un crédito te sugerimos consultar la siguiente liga: **https://phpapps.condusef.gob.mx/condusef_personalnomina/index.php**

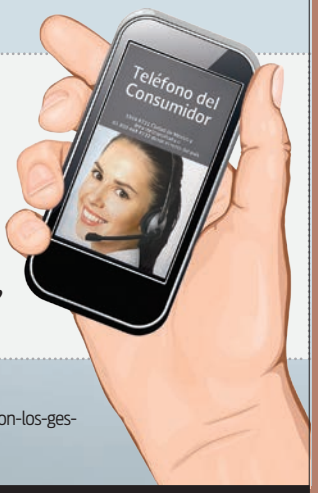
Aquí la Condusef pone a tu disposición el Simulador de Crédito Personal y de Nómina, donde podrás comparar las opciones que te ofrecen las instituciones financieras y la probabilidad que tienes para obtener un crédito, así evitarás contratar servicios de empresas intermediarias.

La Condusef también cuenta con el Buró de Entidades Financieras[2], que es una herramienta de consulta y difusión en la que podrás conocer los productos que ofrecen las entidades financieras, así como comisiones y tasas.

Si requieres más información comunícate a los números de atención telefónica: **01 (55) 5448-7000**, para la Ciudad de México y área metropolitana, y **01 800 999 8080, sin costo, para el resto del país**.



Por último, si contrataste con una gestora e incumplió con el servicio, acércate a la **Profeco**. Para recibir más información y orientación, llama al Teléfono del Consumidor: **01 (55) 5568 8722,** para la Ciudad de México y área metropolitana, y **01 800 468 8722, sin costo, para el resto del país**.



[1]http://www.gob.mx/condusef/prensa/cuidado-con-los-gestores-de-credito?idiom=es
[2]http://www.buro.gob.mx/index.php#sectores

Guía de Compra

Puertas para exteriores

Elegantes, simples, de colores neutros o encendidos; de madera, metal, lisas o caladas, las puertas para exteriores deben mostrar protección, pero también la belleza de su diseño integral.

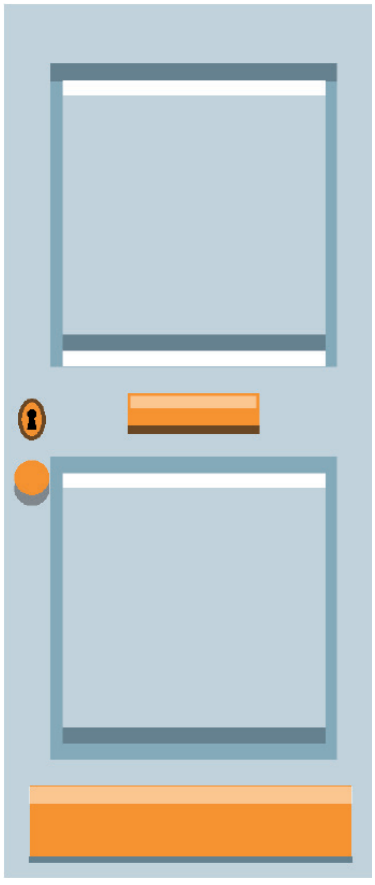
Van de la mano del diseño arquitectónico. También tienen que ver con la funcionalidad al proporcionar luz, ventilación, aislamiento y protección. La seguridad en el hogar es un aspecto muy importante, por eso conviene tener bien definidos algunos aspectos antes de elegir una puerta.

UBICACIÓN

No requerirá el mismo tipo de puerta una vivienda que está dentro de un edificio que una que da al exterior. Si tu casa está en planta baja y da a la calle, necesitarás una puerta exterior con un nivel de seguridad alto y un acabado resistente; además, debe ser capaz de soportar las inclemencias del clima.

DISEÑO

Lo más aconsejable es que elijas una cuyo estilo vaya acorde con la arquitectura y estética que posee la construcción donde hayas decidido colocarla.



SEGURIDAD

Dependiendo del tipo de puerta que elijas, será como la barrera entre el interior de tu hogar y el resto del mundo. Según el material de fabricación, existen los siguientes tipos de puertas que te ofrecen distintos grados de protección:

Fuente: http://www.leroymerlin.es/productos/puertas_ventanas_y_escaleras/puertas/puertas_de_entrada/como-elegir-puertas-de-entrada.html

Acorazadas
Cuentan con acero tanto en los largueros como en el cabezal que componen el marco que la rodea y la refuerza, como en su hoja. Ofrecen máximo nivel de seguridad, aunque su precio es más elevado.

Blindadas
En el acabado interno de su hoja, disponen de una chapa (placa) de acero. La calidad dependerá de su grosor. Además de elemento de seguridad, tanto las blindadas como las acorazadas pueden funcionar como factor aislante térmico y sonoro.

Macizas
Presentan gran encanto decorativo, al que hay que sumarle un valor extra de resistencia y durabilidad gracias a los tratamientos con barnices y productos similares; sin embargo, son las que menos contribuyen al nivel de seguridad de tu vivienda.

PVC
Las puertas con acabados y hojas de este material cuentan con gran rigidez y resistencia óptima a los golpes. Si optas por el PVC, puedes encontrarlas con refuerzos de acero que aumentarán el grado de protección de tu hogar.

Metálicas
Están fabricadas con aluminio y, dependiendo del modelo, pueden llegar a ofrecer un nivel de seguridad similar al de las acorazadas, pero a un precio inferior.

CONSEJOS DE INSTALACIÓN
No abrir la puerta antes de colocarla en el hueco, ya que podría descuadrarse. Una vez colocada en el hueco, debes comprobar en varias ocasiones que cierre y abra perfectamente. Puedes contribuir al aislamiento térmico y acústico, y con ello ahorrar en gasto energético, instalando en la puerta de entrada una tira de protección.

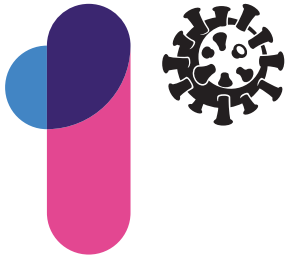
¿QUIERES SABER MÁS?
Seguridad en tu casa antes de salir de vacaciones ["Revista del Consumidor TV" 51.4]
Te damos algunos tips para que dejes tu casa en perfectas condiciones mientras vas de vacaciones.

https://www.youtube.com/watch?v=3-MSTXg9ms0

Dale PLAY

QUE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR Y TRATAR LA GASTROENTERITIS

Por: **Dr. Gabriel J. O'Shea*** (colaborador invitado)



CUIDADO CON LO QUE COMES

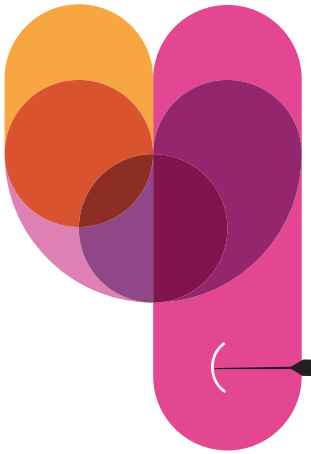
La gastroenteritis se produce debido a bacterias, virus, parásitos y al consumir alimentos o agua contaminados. Recuerda que los más vulnerables son los niños y las personas de la tercera edad, aunque puede presentarse a cualquier edad.[1]

LÁVATE LAS MANOS

Hierve el agua, desinfecta frutas y verduras y prepara los alimentos higiénicamente. Antes de comer y después de ir al baño lava tus manos con agua y jabón, esto disminuye el riesgo de diarrea.[1]

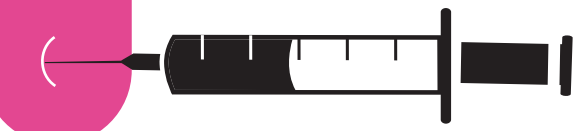
BEBE AGUA CONSTANTEMENTE

La deshidratación se puede deber a muchas causas, aunque las más frecuentes son el vómito, la diarrea, la fiebre, la exposición prolongada al sol (insolación) y la sudoración excesiva provocada por el ejercicio físico exagerado.[2]



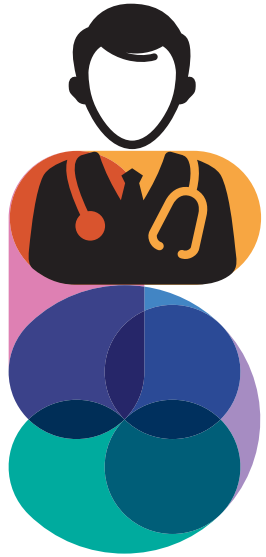
VACÚNALOS

Aplica la vacuna contra rotavirus; esto protege a los niños menores de 5 años ante una de las principales causas de gastroenteritis aguda viral y reduce hospitalizaciones.[3]



DATOS DE ALARMA

En la deshidratación por diarrea aguda debida a gastroenteritis, detecta en el niño si está decaído o con aspecto deteriorado, irritable, ojos hundidos, aumento de las frecuencias cardiaca y respiratoria, disminución de orina y de la turgencia de la piel (la piel menos turgente se mantiene elevada después de haberla jalado y soltado). No te confíes, llévalo al médico.[2]



REHIDRATA CON SUERO ORAL

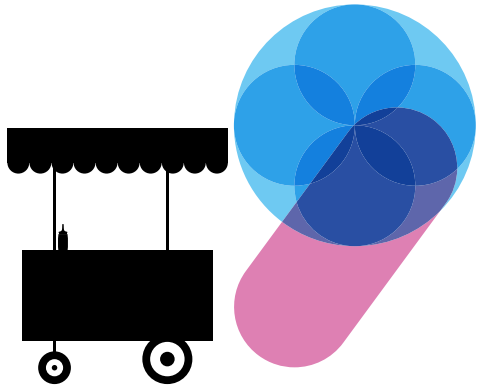
Con gastroenteritis es común la fiebre, el vómito, dolor abdominal y se puede presentar deshidratación grave. Recupera líquidos, bebe suero oral y continúa la alimentación.[1, 4]

TRÁTATE A TIEMPO

Un adulto con más de diez evacuaciones en ocho horas o con fiebre mayor de 38°C, se puede decir que está ante una diarrea grave, por lo que debe rehidratarse con suero oral y acudir al médico o unidad hospitalaria.[4]

ALIMENTOS MAL PREPARADOS

Las personas que viajan pueden presentar diarrea del viajero ocasionada por la ingestión de alimentos crudos, mal cocinados o por agua contaminada.[1]

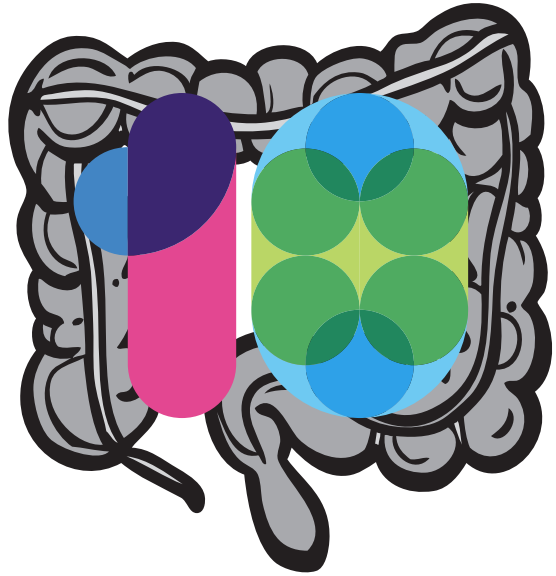


ELIGE BIEN DÓNDE COMES

La intoxicación alimentaria suele ser resultado de la ingestión de un alimento que está contaminado y que provoca vómito, diarrea y deshidratación.[1]

TEN EN CUENTA

La diarrea se presenta con mayor frecuencia en personas que padecen diabetes mellitus, en periodos prolongados de ayuno, por incremento en las secreciones del tubo digestivo o alteraciones en la superficie de absorción del intestino, entre otras causas.[5]



* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular.

¿QUIERES SABER MÁS?

Los superíndices contienen la bibliografía a la cual puedes accesar utilizando el código QR.

http://bit.ly/2rWtJM6

Dale PLAY

Elimina intrusos de tu red wifi

Acceso ilegal a tu información, vinculación a acciones ilícitas y fallas en las descargas son las consecuencias del robo de señal; te decimos cómo detectar extraños y cómo protegerte.

Si en ciertos momentos del día la red wifi de tu casa es más lenta y, sin motivo aparente, la conexión de internet tarda demasiado en descargar los episodios de tu serie favorita o las páginas web que visitas, podría ser porque hay demasiados dispositivos conectados a la red, tuyos o de usuarios desconocidos.

Más allá de que la navegación en internet sea lenta, las complicaciones de que haya intrusos conectados a tu wifi pueden ser varias, por ejemplo:

1. **El robo de la información que transmites.**
2. **El acceso que pueden tener a tus equipos conectados a la red** (y a toda tu información).
3. **La responsabilidad ante acciones ilícitas** (la ilegalidad se asocia a la dirección IP desde la que se ha realizado).

Comprobar si tienes intrusos en la red es muy sencillo; hay dos maneras de hacerlo:

1. En tu router[1]. Apaga completamente todos los dispositivos inalámbricos que tengas. Si la luz del aparato destinada al wifi, indicada como WLAN, sigue parpadeando, es seguro que tienes usuarios no deseados.

2. Por medio de una aplicación. En internet hay varias apps que te ayudarán a detectar los dispositivos conectados a la red, sólo debes instalar la que desees en tu computadora, celular o tableta.

Este tipo de aplicaciones permiten conocer de forma rápida y sencilla todas las direcciones IP[2] de los equipos conectados a una red; además, te brindan información técnica sobre la misma.

[1] Dispositivos que conectan lógicamente una red, redirigiendo la información basándose en las direcciones IP. Fuente: https://www.seguridad.unam.mx/taxonomy/term/1264

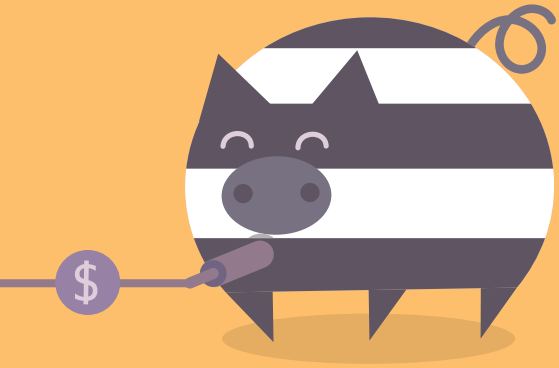
Algunas de las opciones disponibles para su descarga son:

	PC	Android	iOS
Fing	X	X	X
Network Connections		X	
Net Scan		X	X
IP Network Scanner		X	X
iNet			X
Wi-Fi Watch		X	

¿Qué hacer si detectas un dispositivo desconocido en tu red wifi?
Si después de ocupar las apps no reconoces algún dispositivo, seguramente alguien está conectado a tu red wifi sin permiso. Algunas recomendaciones que debes tener en cuenta si deseas contar con una red inalámbrica segura son:

1. **Evita las contraseñas por omisión.** Al configurar el router cambia la contraseña que viene de fábrica. Al elegir una nueva, utiliza signos, números y letras, y evita fechas de cumpleaños y nombres.
2. **Configura el router** para habilitar la función de filtrado MAC[3] (siglas de Media Access Control) y que sólo permita que se conecten dispositivos con una selección de direcciones definidas por ti.

Toma en cuenta que los parámetros y formas para configurar tu enrutador varían con cada fabricante. Si tienes dudas es recomendable que llames al soporte técnico de tu proveedor para que te proporcione más información.



[2] Una dirección IP es un número exclusivo utilizado por los dispositivos (como la impresora inalámbrica, el equipo o el punto de acceso inalámbrico) en una red IP para localizarse y comunicarse entre sí. Fuente: http://www.cisan.unam.mx/Descargas/SW/lexmark%20264/Pubs/es/ntwk_guide/what-is-ip-address-topic.html

[3] Dirección de control de acceso a medios (MAC).

Ǝspejismos
Por Marco Antonio León Félix *

Por una mejor alimentación

Los consumidores tienen derecho a una alimentación equilibrada, suficiente, variada, higiénica y adecuada; sin embargo, existen problemas de sobrepeso, obesidad, desnutrición y **Enfermedades Transmitidas por Alimentos** (**ETA**).

Con la finalidad de revertir las tendencias, la organización no gubernamental **Sociedad Mexicana de Inocuidad** y **Calidad para Consumidores de Alimentos, Asociación Civil** (**Someicca**) invita al consumidor a tomar un papel proactivo en su alimentación y establecer hábitos que coadyuven a mantener su salud en buen estado.

La evidencia demuestra que en tanto el consumidor se haga responsable de aplicar los principios y recomendaciones del plato del bien comer y la jarra del buen beber, será un actor protagónico en la construcción de su propia salud.

Además, respetar los principios básicos de higiene en la compra, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos a nivel doméstico, es un seguro que previene las **ETA** y defunciones en infantes y adultos mayores.

Es necesario empoderar al consumidor con educación y la **Cultura de Calidad en el Consumo de Alimentos** (**Cuccal**), a fin de que tenga las bases que marquen la diferencia en su calidad de vida.

Someicca invita a los consumidores a conocer las estrategias desarrolladas por estudiantes de ciencia e ingeniería de los alimentos y nutrición, en colaboración con académicos de nuestro país, para que las apliquen en su entorno.

* Miembro del Consejo de Someicca y químico farmacobiólogo.

EL ABC DEL SERVICIO DE INTERNET FIJO

El lenguaje de internet no siempre es sencillo, por ello te damos a conocer el significado de los términos más recurrentes y los derechos que tienes al contratar un servicio de conexión a la web.

El servicio de internet fijo nos da acceso a información de forma rápida y los proveedores nos muestran, en repetidas ocasiones en sus páginas web, conceptos básicos de navegación, por lo que es muy importante conocer el significado de cada uno.

1 LATENCIA

Es el **tiempo** que tarda en descargarse una página de internet en tu dispositivo; se mide en milisegundos **(ms)**, de tal forma que entre menor sea la cantidad mejor será la experiencia de uso.

2 VELOCIDAD DE CARGA

Es la rapidez para transferir un archivo de tu dispositivo a internet y se mide en Megabits por segundo **(Mbps)**. Un ejemplo de eso es cuando subes un video a redes sociales.

3 VELOCIDAD DE DESCARGA

Es la velocidad con la que la conexión de internet es capaz de descargar un archivo a tu dispositivo y se mide en **Mbps**.

Es importante que recuerdes que la velocidad que te ofrecen los proveedores es en Megabits por segundo y no en Megabytes por segundo (**MBps**).

Hoy en día la oferta de servicio se encuentra en un rango de **10** hasta **200 Mbps**, por lo que es recomendable que investigues cuáles son las opciones que aplican para el hogar y, si eres propietario de un negocio, cuáles para tu empresa, ya que en ocasiones el servicio sólo aplica para alguno de éstos.

En general

Los paquetes o el servicio único hacen referencia a la velocidad de descarga y deberá indicártelo tu proveedor, de acuerdo con lo establecido en la **Norma Oficial Mexicana NOM-184-SCFI-2012,** Prácticas comerciales-Elementos normativos para la comercialización y/o prestación de los servicios de telecomunicaciones cuando utilicen una red pública de telecomunicaciones.

Antes de contratar el servicio, evalúa el **número de dispositivos** que acostumbras conectar de manera simultánea, ten en cuenta los que forman parte del internet de las cosas, es decir aquellos aparatos que se interconectan con la *web*, debido a que el ancho de banda se reparte entre ellos.

Considera también la distancia entre el módem y los dispositivos, dado que el alcance del primero es, por lo regular, de **15** a **20** metros dentro del inmueble y de no colocarlo dentro de ese rango la calidad puede disminuir, así como por factores como la interferencia de otros aparatos electrónicos.

Como consumidor es importante que conozcas cuáles son tus derechos al contratar un servicio de conexión a internet fijo:

- Conocer las características del servicio, velocidad y calidad que te ofrece el proveedor mediante su página web, las cuales deben estar autorizadas por el Instituto Federal de Telecomunicaciones.
- Contratar el servicio único, es decir, el proveedor no puede obligarte a adquirir un paquete para otorgarte el servicio.
- Conocer la cobertura del proveedor, la cual podrás consultar en los centros de atención y/o distribución, así como en su página de internet.

POR UNA CANTERA DE CONSUMIDORES RESPONSABLES

Por Gabriel Orihuela

OBJETIVO DEL NUEVO MODELO EDUCATIVO: CIUDADANOS Y CONSUMIDORES MEJOR PREPARADOS Y CON MÁS HABILIDAD PARA COMPARAR PRECIO Y CALIDAD.

El propósito fundamental del novedoso sistema de educación es crear mejores ciudadanos y con ello repercutir en la generación de consumidores más conscientes.

Este plan entrará en vigor en el ciclo escolar 2018-2019 y busca educar a niños y jóvenes para que tengan la capacidad de lograr su desarrollo personal, laboral y familiar; que estén dispuestos a colaborar en el mejoramiento de su entorno social y natural, además de que continúen con su formación académica y profesional.

De igual manera, pretende que todo egresado de educación obligatoria sea una persona que se exprese y comunique correctamente, identifique ideas clave en textos, utilice el pensamiento hipotético, lógico y matemático para resolver problemas cotidianos; sobre todo, que sepa argumentar de manera crítica y tenga las ganas de seguir aprendiendo durante el transcurso de su vida.

También tiene como objetivo formar personas que tomen decisiones razonadas y responsables que les permitan adaptarse a los cambios de su entorno y que sean capaces de diseñar y llevar a la práctica un plan para construir una vida plena.

Aunque el Nuevo Modelo Educativo es más amplio, la generación de habilidades como las mencionadas puede contribuir a formar también mejores consumidores.

ADMINISTRAR CONSCIENTEMENTE

La Unión Nacional de Padres de Familia (UNPF) cree que es posible que todas estas habilidades ayuden a niños y jóvenes a determinar una forma más benéfica de gastar su dinero, además de decidir entre la conveniencia de una compra o adquirir algo que no necesitan.

Para Marco Tulio Mendoza López, director de comunicación social de la UNPF, esfuerzos como el desarrollo de las habilidades matemáticas son importantes para que “el niño sepa cómo gastar ese dinero, cómo ahorrar, cómo planificar el gasto que viene desde pequeño, cómo administrar el mismo domingo que le dan sus padres”, y agregó que “de lo que se trata este nuevo modelo es que el niño aprenda haciendo las cosas”.

Otra de las habilidades fundamentales para que niños y jóvenes sean mejores ciudadanos y consumidores es que entiendan lo que leen, lo cual es muy importante para actividades como revisar etiquetas, hasta saber cuáles son sus derechos, por ejemplo, en el caso de una garantía.

Mendoza López recuerda que los resultados de la prueba PISA (siglas en inglés para el Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes) muestran que más de la mitad de los alumnos que egresan del bachillerato en México no saben comprender textos básicos, lo cual, apuntó, "es muy preocupante porque son los actuales universitarios".

Si no saben leer, "tendrán una serie de problemas como no entender lo que están firmando", por lo que "uno de los grandes retos que tiene el sistema educativo nacional es hacer que los niños lean".

La UNPF, agrega Marco Tulio Mendoza, sigue creyendo que es necesario que se imparta una materia para desarrollar el conocimiento sobre finanzas, y "la Secretaría de Educación Pública ha hecho algunos esfuerzos para incluir la parte de finanzas, con algunas pláticas y algunos cursos, para que el niño aprenda cómo se usa el dinero, pero sobre todo que aprenda entre lo que le conviene y no le conviene".

PAPÁS Y ESCUELAS, DE LA MANO

Como sea, todos estos esfuerzos pueden no lograr su potencial si desde el hogar no se asumen ciertas responsabilidades.

Claudia Rivera Talamantes, experta en finanzas personales, advierte que en estos días los niños están más expuestos a mayor información, dado el fácil acceso a los medios, las redes sociales e internet, por lo que es necesario fomentar en ellos el pensamiento crítico; "que a la hora que vean un comercial se pongan a pensar si lo que les ofrecen es lo que es realmente".

Asevera que "es muy importante que tanto en la escuela como los padres de familia fomenten esa parte, que analicen, que vean los pros y contras y que asuman su responsabilidad".

Si de lo que se trata es de que los niños aprendan haciendo actividades cotidianas como ir de compras, son excelentes oportunidades para impartir estas lecciones.

"Que nuestros hijos nos acompañen al supermercado a comparar precios, calidad, etiquetas; sabemos que hay muchos problemas de obesidad en nuestros niños y mucho tiene que ver con que no revisamos etiquetas de lo que estamos consumiendo", explica.

"(Con) ese ejemplo que les damos a los niños se van a ir acostumbrando y se va a hacer lo mismo a la hora de elegir un producto o una marca", también es importante enseñarles la pertinencia de preferir los productos hechos en México, que es una forma de proteger el trabajo de muchas personas, señala Claudia Rivera.

Fuente: Secretaría de Educación Pública

¿QUIERES SABER MÁS?

¿Qué es el Nuevo Modelo Educativo?
https://www.youtube.com/watch?v=Nme71fKjma4

Dale PLAY

INNOVACIONES DEL NUEVO MODELO EDUCATIVO

Innovación	Antes	Ahora
Primero los niños	La forma de enseñar consistía en memorizar; era repetitiva y no se enfocaba en el aprendizaje de los niños.	El fin último es una educación de calidad con equidad, donde aprendizajes y formación de niñas, niños y jóvenes están en el centro de todos los esfuerzos educativos.
Articulación del currículo	Las diferencias entre los aprendizajes adquiridos por los niños, niñas y jóvenes entre un nivel educativo y otro eran muy grandes.	Define claramente qué aprendizajes mínimos deben tener los niños, niñas y jóvenes al egresar de cada nivel educativo, desde preescolar hasta la educación media superior.
Aprendizajes clave	El currículo tenía mucho contenido que no era útil ni significativo para los estudiantes.	Con el Nuevo Modelo Educativo ahora nos enfocamos en los aprendizajes clave, para que los niños aprendan a aprender y que, con su determinación, sigan aprendiendo a lo largo de la vida.
Habilidades socioemocionales	No eran parte del currículo.	Se reconoce la importancia de desarrollar las habilidades socioemocionales de las personas para conocerse a sí mismas, convivir y cooperar.
Inglés	No era obligatorio y se enseñaba de manera precaria.	La enseñanza del inglés permitirá que los alumnos sean más competitivos.
Autonomía curricular	Las escuelas no tenían la oportunidad de proponer sus propios contenidos.	Cada comunidad educativa tiene la posibilidad de proponer contenidos en función del contexto y necesidades de sus estudiantes.
Autonomía de gestión	Trámites burocráticos impedían atender necesidades urgentes.	Cada comunidad educativa tiene la libertad y más recursos para tomar decisiones que mejoren el logro académico de los niños.
Servicio profesional docente	Existía un sistema opaco y clientelar.	Ahora, cada plaza docente está asignada a partir de la profesionalización y el mérito. Se evalúa al maestro para identificar sus fortalezas y debilidades, recibir capacitación a la medida y obtener promociones.
Formación docente	Los cursos de formación docente eran genéricos para todos y se impartían a manera de cascada.	Los cursos de formación continua son en modalidades diversas y se adaptan a las necesidades de preparación de los maestros.

En la compra de uniformes

Representan un desembolso fuerte para este regreso a clases y, aunque no son obligatorios, utilizarlos tiene ventajas tanto para las escuelas como para las familias. Te damos algunas recomendaciones para adquirirlos.

1

Elabora un presupuesto para que consideres cuánto puedes gastar en este rubro.

2

Si a los niños aún les quedan los uniformes del ciclo anterior, refuerza los botones, las costuras y los dobladillos, a fin de que **vuelvan a utilizarlos** o los usen los hermanos menores.

3

Adquiere la ropa escolar en comercios formalmente establecidos y **no olvides pedir comprobante de compra** para, de ser el caso, solicitar el cambio o hacer la reclamación.

4

Utiliza la herramienta Quién es Quién en los Precios **de la Profeco,**

mediante la cual podrás comparar los costos de más de 2 mil productos sin salir de casa.

escolares

5

Lee las etiquetas para **conocer el tipo de tela con la que están confeccionados los uniformes y los cuidados que requieren**, con ello alargarás la presentación y vida de las prendas.

6

Si cuentan con cierres, verifica que funcionen adecuadamente, que los botones estén firmes, que las costuras estén bien hechas y que no tengan partes descosidas.

7

Revisa cada prenda y asegúrate que sea de la talla que elegiste, preferentemente una más grande, así tendrás la opción de prolongar su uso, ya que los niños están en etapa de crecimiento y deberán portar los uniformes por lo menos un ciclo escolar.

8

Fomenta en ellos **el hábito de cambiarse los uniformes al llegar a casa,** a fin de que se conserven en buen estado por más tiempo.

9

Al comprar calzado escolar **revisa el material con el que está hecho**, ya que de eso depende su durabilidad, resistencia, comodidad e higiene. Asegúrate de elegir la medida correcta.

10

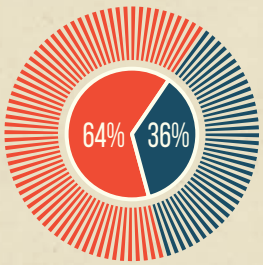
No olvides consumir responsablemente. Adquiere sólo lo necesario, prefiere los productos nacionales y haz valer tus derechos como consumidor. Ante cualquier duda o incumplimiento del proveedor llama a la **Profeco** al **5568-8722/01800-468-8722**.

Cómo elegir guardería

Siete de cada **9** mujeres que trabajan tienen hijos y requieren de un lugar dónde dejarlos. En esta Brújula de compra **te damos recomendaciones** para que sepas **los aspectos a tener en cuenta** al momento de **elegir una guardería**.

13,535
JUL-DIC 2016

PÚBLICAS **8,645**
PRIVADAS **4,890**



De acuerdo con el Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas de INEGI, al segundo semestre de 2016, existen en el país 13,535 guarderías entre públicas y privadas, de las cuales las primeras representan 64% (8,645) del total y las segundas el restante 36% (4,890).

CLASIFICACIÓN:

PÚBLICAS:

Son financiadas y administradas ya sea por la federación, estados, municipios, Ciudad de México o sus órganos político-administrativos, o bien por sus instituciones.

PRIVADAS:

Aquellas cuya creación, financiamiento, operación y administración sólo corresponde a particulares.

RECOMENDACIONES ANTES DE ELEGIR

Analiza a detalle el servicio y compara más de una opción. No te dejes llevar por lo más práctico, cercano o barato. Toma en cuenta lo siguiente:

- El precio no necesariamente justifica la calidad del servicio, por lo que es conveniente buscar el establecimiento con las características que necesitan tú y el menor.
- Solicita una cita con el responsable de la guardería para conocer el servicio.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN CIVIL

EXTINTORES

SALIDAS DE EMERGENCIA

ALARMAS CONTRA INCENDIOS

ILUMINACIÓN DE EMERGENCIA

ÁREA DE REFUGIO EN CASO DE TEMBLOR

DETECTORES DE HUMO

PROTECCIÓN INFANTIL EN LAS TOMAS DE CORRIENTE

Gráfico: Arnulfo Guevara

¿QUIERES SABER MÁS?

Consulta el código QR

Guarderías privadas. La elección de cuidar lo más preciado.

http://bit.ly/2saMb7c

- Prefiere las guarderías que cuenten con personal calificado en todas las áreas (médica, psicológica, pedagógica, etc.).
- Revisa que los alimentos sean balanceados.
- Si el menor tiene necesidades especiales (debe tomar leche especial, es alérgico, etc.) pregunta si la guardería podrá brindarle la atención adecuada a sus requerimientos.
- Prefiere una guardería ubicada a una altura no mayor al segundo piso.
- Verifica si las áreas tienen espacio suficiente para el número de niños, así como la limpieza, iluminación y ventilación adecuadas.
- Por la seguridad de tu hijo, pregunta sobre cómo se realiza la entrega de los menores y los filtros para el ingreso e identificación de las personas al momento de recogerlos.
- Conocer la opinión de otros padres sobre el servicio de guardería te ayudará a tomar la mejor decisión.

Si tienes alguna inconformidad con aspectos comerciales o de publicidad Profeco te respalda. Llama al Teléfono del Consumidor 5568 8722 para la Ciudad de México y área metropolitana o 01 800 468 8722, sin costo, para el resto del país.

DETERGENTES LAVATRASTES

CONOCE LOS REQUISITOS QUE DEBEN CUBRIR Y QUÉ TANTO CUMPLEN CON LO QUE PROMETEN; EL LABORATORIO NACIONAL DE PROFECO LOS SOMETIÓ A DIVERSAS PRUEBAS PARA EVALUARLOS.

Lavar trastes es una de las tareas que debemos realizar a diario para evitar su acumulación y desagradables aromas, de ahí la importancia de contar con un buen aliado que nos ayude en esta labor.

Remover la grasa de los utensilios de cocina puede resultar complicado, por lo que para conseguir dejarlos limpios es necesario utilizar un detergente de calidad, efectivo y de costo accesible.

En el mercado encontramos gran variedad de limpiadores lavatrastes con diversas promesas como: "arranca la grasa", "poderoso contra la grasa", "antibacterial", entre otros. Te presentamos los resultados del Laboratorio Profeco para que elijas el producto que más te convenga.

El Estudio

Se analizaron 34 detergentes: 29 en presentación líquida, 4 en polvo y 1 en crema.

Se sometieron a las 4 pruebas siguientes:

Desempeño

Se lavaron platos con la misma cantidad (3 g) y tipo de grasa. Se preparó la mezcla del detergente con agua dura (188 ppm), con la finalidad de retar al detergente a trabajar en condiciones extremas.

Para aquellos que no ostentaban la dosis a utilizar, se preparó el detergente con agua a una concentración del 1%, que es aproximadamente el promedio que se usa. Se consideran mejores los que más platos consiguieron lavar.

Nivel de pH

Dado que estos productos pueden estar en contacto con nuestra piel durante su uso, se midió su pH, el cual es preferible se encuentre lo más neutro posible, es decir lo más cercano a un valor de 7.

Etiquetado correcto y completo

Se comprobó que la información del etiquetado de los productos cumpliera con los requisitos de la norma NOM-189-SSA1/SCFI-2002, Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico, que obliga a que las etiquetas de estos productos incluyan denominación, identificación del responsable de la fabricación, declaración de lista de ingredientes por orden cuantitativo decreciente, instrucciones de uso, declaración del lote, país de origen, leyendas precautorias tales como: que no se deje al alcance de los niños, que en caso de ingestión accidental no se provoque el vómito y se obtenga ayuda médica, y en caso de contacto con ojos se enjuague abundantemente con agua.

Veracidad de información ostentada en etiqueta

Se revisó que la información se presentara de forma que no induzca a error al consumidor, y para los productos que ostentan frases mercadológicas, se solicitó que los fabricantes demostraran su cumplimiento. En este rubro también se verificó que el contenido del producto correspondiera al declarado.

Aunque no fue un parámetro de evaluación, se presenta **el costo del producto para lavar 100 platos**. Para realizar este cálculo se consideró el número de platos lavados de acuerdo con las instrucciones de uso.

DETERGENTE LÍQUIDO

Denominación	Detergente Líquido para Platos y Jabón Antibacterial para manos	Detergente Líquido para Platos	Líquido lavatrastes	Detergente Líquido para platos
Marca	**DAWN Ultra Antibacterial orange scent**	**DAWN Ultra original scent**	**Briloza**	**DAWN Ultra Hand Renewal With Olay Beauty Splash Scent**
Procedencia / Presentación	*E.U.A. / 638 ml*	*E.U.A. / 638 ml*	*México / 730 ml*	*E.U.A. / 2.21 L*
Leyendas y requisitos de etiquetado	-No justifica el uso de la leyenda: Jabón antibacterial para manos -No incluye instrucciones de uso como lavatrastes	No justifica el uso de la leyenda: Lavatrastes #1 en ventas en Estados Unidos -No incluye instrucciones de uso	———	-No incluye instrucciones de uso
pH de la solución de lavado	9.03	8.74	6.84	8.70
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 ml preparados conforme instrucciones de uso)	300	260	240	240

Denominación	Detergente Lavatrastes	Lavatrastes	Lavatrastes Líquido Concentrado	Detergente líquido lavatrastes Fórmula libre de fosfatos fórmula concentrada
Marca	**Great Value Aroma Cítrico**	**Eficaz Pinol**	**Quality Day Limón**	**AXION Limón**
Procedencia / Presentación	*E.U.A. / 709 ml*	*México / 350 ml*	*México / 828 ml*	*México / 750 ml*
Leyendas y requisitos de etiquetado	———	Presenta la frase mercadológica "Tecnología Acti Sense. Sistema de perfumación mediante el cual los componentes de sus fragancias** son capaces de estimular la energía de tu cuerpo y mente. ** Contiene extracto de zumo de limón, aceites esenciales de romero y eucalipto", que no comprueba técnicamente	No justifica el uso de la leyenda: "Cuida y protege tus manos"	———
pH de la solución de lavado	8.68	7.34	8.52	7.21
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 ml preparados conforme instrucciones de uso)	180	170	170	160

Detergente líquido lavatrastes / lavaplatos

AXION Adiós Olores

México / 750 ml

Dice "Adiós olores", el fabricante sustenta la reducción de malos olores

3.50

230

Detergente líquido lavatrastes

AXION toque de crema

México / 750 ml

_____

7.17

230

Detergente líquido lavatrastes / lavaplatos

AXION Antibacterial

México / 750 ml

Dice "Arranca la grasa imposible", refiriéndose a grasas difíciles

3.42

190

Detergente líquido lavatrastes / lavaplatos fórmula concentrada

AXION COMPLETE

México / 750 ml

_____

3.44

190

Detergente líquido lavatrastes / lavaplatos

AXION TriCloro

México / 750 ml

_____

3.49

180

Detergente Líquido Lavatrastes / Lavavajillas

Salvo ANTIBACTERIAL

México / 750 ml

Presenta la leyenda "Rinde hasta 50% más * *Vs otro detergente lavatrastes líquido de precio similar"; sin embargo, bajo el protocolo de pruebas realizado por Profeco, no lo cumple

9.15

160

Lavaplatos Líquido Concentrado

Ultra Palmolive Original

EE.UU / 2.66 L

No incluye instrucciones de uso

7.39

160

Detergente Líquido Lavatrastes / Lavavajillas

Lavavajillas Salvo LIMÓN

México / 750 ml

Presenta la leyenda "Rinde hasta 50% más * *Vs otro detergente lavatrastes líquido de precio similar"; sin embargo, bajo el protocolo de pruebas realizado por Profeco, no lo cumple

9.08

150

Lavatrastes

SORIANA Limón Verde Cítrico

México / 360 ml

No justifica el uso de las leyendas:
-Protege tus manos
-Eliminando con su efectiva espuma la grasa más difícil y los malos olores

8.39

150

Lavatrastes con ingredientes naturales

Savia Sábila Lima

México / 750 ml

Se dice "NATURALMENTE PODEROSO CONTRA LA GRASA", aunque su contenido de ingredientes naturales es mínimo
-Presenta la frase mercadológica "Con Savia siente el poder de la naturaleza", no comprobada técnicamente.

7.15

130

DETERGENTE LÍQUIDO (CONTINUACIÓN)

Costo para lavar 100 platos $ 2.99

Costo para lavar 100 platos $ 2.10

Costo para lavar 100 platos $ 2.10

Denominación	Detergente Líquido Lavatrastes Lavavajillas	Lavatrastes	Lavatrastes
Marca	**Salvo ALTERNATIVA AL CLORO**	**Selecto Brand Fresco Aroma Limón**	**Selecto Brand Con el PODER del TRICLOSÁN**
Procedencia / Presentación	*México / 750 ml*	*México / 750 ml*	*México / 750 ml*
Leyendas y requisitos de etiquetado	Presenta la leyenda: "Rinde hasta 50% más **Vs otro detergente lavatrastes líquido de precio similar"; sin embargo, bajo el protocolo de pruebas realizado por Profeco, no lo cumple	No justifica el uso de las leyendas: -Líquido Súper Concentrado -Deja sus trastes verdaderamente limpios -Ideal para dar Limpieza y Brillantez -Rinde Más que los lavatrastes en polvo -Por su formulación especial NO maltrata sus manos	No justifica el uso de las leyendas: -Líquido superconcentrado -Con el poder del Triclosán -Deja sus trastes verdaderamente limpios -Ideal para dar Limpieza y Brillantez -Rinde Más que los lavatrastes en polvo. -Por su formulación especial NO maltrata sus manos
pH de la solución de lavado	9.20	8.09	7.82
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 ml preparados conforme instrucciones de uso)	120	120	120

Costo para lavar 100 platos $ 2.65

Costo para lavar 100 platos $ 8.80

Costo para lavar 100 platos $ 3.18

Costo para lavar 100 platos $ 4.08

Denominación	Detergente líquido lavatrastes	Detergente para platos con Ingredientes Naturales	Detergente Líquido Lavatrastes	Lavatrastes Líquido Concentrado ANTIBACTERIAL
Marca	**Selecto Brand Antibacterial**	**green works Citrus Original**	**Ke! Precio TRICLORO**	**GOLDEN HILLS triclosán**
Procedencia / Presentación	*México / 750 ml*	*E.U.A. / 650 ml*	*México / 900 ml*	*México / 750 ml*
Leyendas y requisitos de etiquetado	No justifica el uso de las leyendas: -Fórmula superconcentrada -Con extracto de Aloe Vera -Suave con tus manos -Deja sus trastes verdaderamente limpios -Ideal para dar Limpieza y Brillantez -Rinde más que los lavatrastes en polvo -Por su formulación especial No maltrata sus manos	———	———	No justifica el uso de las leyendas: -Lavatrastes Líquido Concentrado -Deja sus trastes verdaderamente limpios -Ideal para dar Limpieza y Brillantez -Rinde Más que los lavatrastes en polvo -Por su formulación especial NO maltrata sus manos
pH de la solución de lavado	7.44	8.45	8.27	7.93
Prueba de desempeño (No. de platos lavados con 100 ml preparados conforme instrucciones de uso)	95	80	80	65

Detergente Líquido para trastes con aroma Limón	Detergente Líquido Lavatrastes / Lavavajillas
Great Value	**Salvo Limpieza y Cuidado**
México / 750 ml	*México / 750 ml*
———	Ostenta imágenes: de sábila y manos, así como la palabra sábila; sin embargo, sólo demostró contener olor a sábila
7.13	9.02
110	100

Lavatrastes Líquido Concentrado	Detergente Líquido Lavatrastes
GOLDEN HILLS limón	**Ke! Precio AROMA LIMÓN**
México / 750 ml	*México / 900 ml*
No justifica el uso de las leyendas: -Lavatrastes Líquido Concentrado -Deja sus trastes verdaderamente limpios -Ideal para dar Limpieza y Brillantez -Rinde Más que los lavatrastes en polvo -Por su formulación especial NO maltrata sus manos	———
7.68	8.43
60	30

DETERGENTES LAVATRASTES

Hoy en día se exigen al detergente varios requisitos: buen desempeño, biodegradabilidad, baja irritabilidad de la piel y buen precio, lo que lleva a tener en el mercado distintas formulaciones, entre las que destacan los siguientes componentes:

- **Tensoactivos o surfactantes:** que tienen una sustancia con las propiedades químicas que ayudan a separar la suciedad e impiden que ésta se deposite de nuevo. Su molécula tiene una larga cadena lipófila (afín con la grasa) y una terminación hidrófila (afín con el agua).

- **Agentes bactericidas** como el triclosán, usado en aquellos productos que quieren resaltar el efecto antibacterial.

- **Compuestos para ayudar a no maltratar la piel**, como la glicerina, extractos de aloe, de manzanilla, romero, entre otros.

- **Fragancias o aceites esenciales:** para que el aroma del producto sea agradable al/a la usuario(a).

- **Agentes de relleno:** no tienen alguna función limpiadora, sólo que en el caso de los detergentes lavatrastes en polvo, aumentan el volumen del producto. Los detergentes concentrados no llevan relleno.

DETERGENTE EN POLVO

Denominación	LAVATRASTES Detergente en polvo	Detergente en polvo para trastes	Detergente en Polvo Lavatrastes	Detergente en polvo
Marca	**SORIANA Aroma Limón**	**Aurrera**	**Salvo Limón**	**Axion Limón**
Procedencia / Presentación	*México / 500 g*	*México / 800 g*	*México / 1 kg*	*México / 900 g*
Leyendas y requisitos de etiquetado	———	———	Presenta la frase mercadológica "Ilumina tus trastes", no comprobada técnicamente	Dice "Arranca la grasa imposible", refiriéndose a grasas difíciles. Presenta frase "Elimina malos olores", evaluada en una muestra de consumidores, la mayoría estuvo de acuerdo con ella
pH de la solución de lavado	10.74	10.71	10.69	10.93
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 ml preparados conforme instrucciones de uso)	180	135	133	124

Ficha técnica

Periodo del estudio:
19 de abril al 15 de junio de 2017
Período de adquisición de los productos: 27 y 28 de abril de 2017
Marcas analizadas: 34
Pruebas realizadas: 1,589

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011,
Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-189-SSA1/SCFI-2002,
Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico.
NMX-Q-048-1988.
Productos para aseo del hogar – Limpiadores líquidos para trastes – Rendimiento – Método de prueba.

DETERGENTE EN CREMA

Denominación	Detergente Lavatrastes en Crema con Ingrediente Activo Biodegradable
Marca	**Axion Lima limón**
Procedencia / Presentación	*Guatemala / 425 g*
Leyendas y requisitos de etiquetado	Dice "sin malos olores", el fabricante sustenta la reducción de malos olores
pH de la solución de lavado	10.67
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 ml preparados conforme instrucciones de uso)	281

Resultados y Conclusiones

En lo que se refiere al **CONTENIDO NETO** de los productos, en esta ocasión no se presentaron fallas contra lo declarado en etiqueta, considerando las tolerancias marcadas por la Norma Oficial Mexicana NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

En el **ETIQUETADO** de los productos fue común encontrar frases mercadológicas encaminadas a atraer al consumidor, frases que no pueden ser comprobadas técnicamente y otras con sustento que las respaldan, pero la forma en la que se expresan es un lenguaje netamente mercadológico que enaltece las características del producto para captar la atención del consumidor. Por último, se encontraron leyendas para las que no se presentó un soporte técnico que las respalde (ver tablas).

Los **VALORES DE pH** encontrados en las soluciones preparadas, de acuerdo con las instrucciones de uso en los productos líquidos, van de 3.42 a 9.20, con valores de 7 o cercanos para los considerados neutros, dados por la composición del producto. En los detergentes en polvo y en crema, los valores de pH son francamente alcalinos, ya que tienen valores de 10.67 a 10.93.

En la **PRUEBA DE DESEMPEÑO,** los resultados varían dependiendo de la marca, mientras unos lavan 300 platos, otros sólo lavan 30 por cada 100 ml de producto preparado, de acuerdo con las instrucciones de uso. Cabe señalar que no siempre el que lava más platos es el más barato (ver tablas).

Recomendaciones

• Trata de separar los trastes sucios según su categoría: vasos, utensilios, sartenes, platos. Empieza por lo más limpio y deja lo más grasoso al final.

• Antes de proceder a lavar retira los residuos de comida, deséchalos en la basura orgánica.

• Si tienes piel sensible, utiliza guantes para lavar los trastes. El pH de la piel tiene un valor cercano a 5.5; se recomienda que los productos que estén en contacto con la piel tengan valores cercanos a los considerados neutros (valor de 7) para no causar daños.

• Toma en cuenta que la composición de los diferentes productos varía según la marca, los hay más concentrados que otros, por lo que se recomienda seguir las instrucciones de uso de cada uno.

ÚTILES ESCOLARES

Si aún no surtes la lista escolar para el ciclo 2017-2018, estás a tiempo de conocer la evaluación que se les dio a un total de 72 marcas y 109 modelos de útiles analizados, lo que te ayudará a elegir de mejor forma.

El propósito es que los útiles escolares que selecciones sean los de mejor calidad y por lo tanto los más duraderos. Sabemos que la búsqueda y comparación es difícil, cansada y tediosa, debido a que no todo se encuentra en una sola tienda.

Los productos requeridos en la lista de materiales y útiles escolares autorizados por la Secretaría de Educación Pública (SEP) para iniciar actividades en las instituciones de educación básica, conforme al grado escolar, los puedes encontrar en http://www.sep.gob.mx/.

Como parte del programa anual de regreso a clases de la Procuraduría Federal del Consumidor, por medio del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor nuevamente ponemos a tu disposición el análisis de calidad y desempeño de los principales artículos escolares (por marca y modelo) incluidos en la lista publicada por la SEP y que ya se encuentran a la venta en el mercado nacional.

SU EVALUACIÓN FINAL EN VÍSPERAS DEL INICIO DEL CICLO ESCOLAR; **ENTÉRATE QUÉ CALIFICACIÓN OBTUVIERON EN EL LABORATORIO PROFECO.**

LARES *al examen*

FICHA TÉCNICA

Periodo de muestreo:
27 de abril al 31 de mayo de 2017
Periodo de análisis:
03 de mayo al 16 de junio de 2017

Marcas
72

Modelos analizados
109

Pruebas realizadas
3,579

NORMATIVIDAD

Para la realización de este estudio se tuvieron como referencia las siguientes normas:

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-008-SCFI-2002, Sistema General de Unidades de Medida.

NOM-030-SCFI-2006, Información comercial-Declaración de cantidad en la Etiqueta-Especificaciones.

NOM-050-SCFI-2004, Información comercial-Etiquetado general de productos.

NOM-252-SSA1-2011, Salud ambiental. Juguetes y artículos escolares. Límites de biodisponibilidad de metales pesados. Especificaciones químicas y métodos de prueba.

NMX-N-001-SCFI-2011, INDUSTRIAS DE CELULOSA Y PAPEL-DETERMINACIÓN DEL GRAMAJE O PESO BASE DEL PAPEL, CARTONCILLO Y CARTÓN (PESO POR UNIDAD DE ÁREA)-MÉTODO DE PRUEBA.

NMX-N-004-SCFI-2011, INDUSTRIAS DE CELULOSA Y PAPEL-DETERMINACIÓN DE BRILLANTEZ O REFLECTANCIA DIRECCIONAL A 457 nm ("BLANCURA") DE PAPELES Y CARTONES-MÉTODO DE PRUEBA.

NMX-N-058-SCFI-2009, ARTÍCULOS PARA ESCRITURA-BOLÍGRAFOS Y RODAPLUMAS-ESPECIFICACIONES Y MÉTODOS DE PRUEBA.

NMX-N-086-SCFI-2009, PRODUCTOS PARA OFICINAS Y ESCUELAS-LÁPICES DE ESCRITURA Y COLOR.

NMX-N-090-SCFI-2005, INDUSTRIAS DE CELULOSA Y PAPEL-CUADERNOS, BLOCKS Y LIBRETAS DE PAPEL BOND-ESPECIFICACIONES.

NMX-N-105-SCFI-2011, PRODUCTOS DE OFICINA-BARRAS ADHESIVAS-ESPECIFICACIONES DE PRODUCTO, DESEMPEÑO, CALIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA.

MÉTODO TAPPI NO. T-459. Determinación de la resistencia superficial del papel.

MÉTODO TAPPI NO. T-441. Capacidad de absorción de agua de papel, cartón y cartón corrugado (prueba COBB), (no absorbente).

Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

CUADERNOS

Con respecto de los 19 cuadernos tamaño profesional de 100 hojas, en sus diferentes tipos de fabricación (cosido y con espiral metálico o plástico), se detectó que en general cumplen en lo referente a información al consumidor, acabados, contenido de hojas y dimensiones.

- **Gramaje de las hojas:** encontramos que en cuadernos con pastas no plastificadas, el modelo **Wilson Jones P 2086** fue el único con contenido de hojas declarado de 90, siendo éstas 6.4% menor a los 56 g/m2 (más delgadas), y de los cuadernos con pastas plastificadas, el modelo **Scribe Incolors** presenta hojas 13.2% mayor a los 60 g/m2 declarado (más gruesas).

- **Cuadernos con pastas plastificadas:** muchos están por debajo de la resistencia al borrado estándar, por lo que calificaron en esta prueba como regular. Tal es el caso de los modelos Scribe Black, Incolors, Polycover y Pizarrón.

- **Cuadernos con pastas no plastificadas:** el **Madison 826731**, **Star Kid** y **Wilson Jones P 2086** calificaron en la resistencia al borrado como regulares, y el **Rayter Cuaderno Profesional Ecológico** calificó como deficiente, siendo el único que emplea material reciclado en su fabricación, quizá por esta razón su papel es menos resistente, e incluso la blancura de sus hojas más baja, por lo que en este rubro fue el único que calificó como regular.

- **Resistencia al desprendimiento de hojas:** la mayor resistencia la presentó **Scribe Kids** y la más baja **U- Pak Los Pitufos**.

- **Resistencia al desprendimiento de pastas:** la más alta la presentó **Scribe Universitarias** y la más baja los modelos de **U- Pak**, **La Bella y La Bestia** y **Los Pitufos**.

- **Absorción de agua en cuadernos con pastas no plastificadas:** en este apartado, el **Rayter Cuaderno Profesional Ecológico** fue el único evaluado como deficiente porque absorbió 120 mg/cm², en comparación con el inmediato superior, de apenas 10 mg/cm².

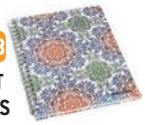
CUADERNOS TAMAÑO PROFESIONAL 100 HOJAS, PLASTIFICADOS

E **SCRIBE** KIDS / 100 hojas / México

E **NORMA** KIUT / 100 hojas / México

E **SCRIBE** UNIVERSITARIAS / 100 hojas / China

MB **NORMA** JEAN BOOK / 100 hojas / México



MB **FIRST CLASS** 7669 / 100 hojas / México

Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Verificación de contenido	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de dimensiones	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de gramaje ($g/m^2 \pm 5\%$) indicado / verificado	60.00 / 60.72	56.00 / 57.90	68.00 / 69.13	56.00 / 56.57	56.00 / 56.99
Resistencia al borrado	MB	MB	MB	MB	MB
Blancura	E	E	MB	MB	E
Resistencia de hojas	E	MB	MB	B	R
Resistencia de pastas	MB	MB	E	MB	MB
Características	h, c (0.80 mm), en color liso, d (3, 6)	a, c (0.84 mm), con impresión y diseños en color, e, f, g	m, c (2.0 mm), en color liso, f, l, n	a, c (0.84 mm), en color liso, d (3), e, f	a, c (2.40 mm), con impresión y diseños en color

CUADERNOS TAMAÑO PROFESIONAL 100 HOJAS, PLASTIFICADOS

MB **SCRIBE** BLACK / 100 hojas / México

MB **SCRIBE** INCOLORS / 100 hojas / México

MB **SCRIBE** POLYCOVER / 100 hojas / México

B **SCRIBE** PIZARRÓN / 100 hojas / México

Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Verificación de contenido	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de dimensiones	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de gramaje ($g/m^2 \pm 5\%$) indicado / verificado	60.00 / 61.17	60.00 / 67.93	56.00 / 56.20	60.00 / 59.58
Resistencia al borrado	R	R	R	R
Blancura	E	E	E	E
Resistencia de hojas	B	B	B	B
Resistencia de pastas	MB	MB	MB	B
Características	a, c (0.70 mm), con impresión y diseños en color, d (1, 9), n	a, c (0.75 mm), con impresión y diseños en color, e, g	a, j (0.50 mm), en color liso, d (1), e, n	a, c (0.70 mm), con impresión y diseños en color, e, f, g

Calificaciones

- E excelente
- MB muy bueno
- B bueno
- R regular
- P pobre

CARACTERÍSTICAS

a. Engargolado metálico.
b. Espiral metálico.
c. Pasta de cartón (espesor) con impresión a color.
d. Contraportada con formato impreso para incluir datos (impresiones).
e. Hoja tipo folder, para contener papeles.
f. Hoja con calcomanías autoadheribles (stickers).
g. Presenta diseños en color en todas las hojas.
h. Cosido.
i. Hoja de etiquetas adheribles para identificación del alumno.
j. Pasta frontal de plástico en color (espesor).
k. Pasta de cartón con acabado tipo piel.
l. Resorte para cierre del cuaderno.
m. Espiral de plástico.
n. Divisores de plástico.

Impresiones

Horario de clases (1), datos personales (2), directorio (3), espacio para actividades (4), tabla periódica (5), Información ecológica (6), información de valores personales (7), tabla pitagórica -de multiplicar- (8), espacio para notas (9).

CUADERNOS TAMAÑO PROFESIONAL, 90 A 100 HOJAS, NO PLASTIFICADOS

MB

DANPEX
MUS 7802 / 100 hojas / Chile

MB

ESTRELLA
DENIM / 100 hojas / México

MB

RAF
Páginas numeradas / 100 hojas / México

MB

U- PAK
LA BELLA Y LA BESTIA / 100 hojas / México

B

SCRIBE
ESCOLAR PLUS / 100 hojas / México

Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Verificación de contenido	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de dimensiones	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de gramaje ($g/m^2 \pm 5\%$)	50.00 / 50.22	56.00 / 57.37	56.00 / 57.86	50.00 / 51.79	50.00 / 51.00
Resistencia al borrado	MB	MB	MB	E	B
Blancura	E	MB	E	E	E
Resistencia de hojas	R	B	B	R	R
Resistencia de pastas	MB	MB	B	R	B
Absorción de agua en pastas	E	E	MB	MB	E
Características	a, c (0.80 mm), con diseños en color	a, c (0.86 mm), con diseños en color, d (4)	m, c (0.46 mm), en color liso	a, c (0.35 mm), con diseños en color	a, c (0.46 mm), en color liso

CUADERNOS TAMAÑO PROFESIONAL, 90 A 100 HOJAS, NO PLASTIFICADOS

B

MADISON
826731 / 100 hojas / México

B

U- PAK
LOS PITUFOS / 100 hojas / México

B

STAR
KID / 100 hojas / México

R

RAYTER
Cuaderno profesional ecológico / 100 hojas / México

R

WILSON JONES
P 2086 / 90 hojas / México

Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Verificación de contenido	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de dimensiones	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Verificación de gramaje ($g/m^2 \pm 5\%$) indicado / verificado	50.00 / 51.40	50.00 / 50.57	52.00 / 50.52	50.00 / 48.96	56.00 / 52.42
Resistencia al borrado	R	E	R	D	R
Blancura	E	MB	E	R	MB
Resistencia de hojas	R	D	R	B	R
Resistencia de pastas	B	R	B	B	B
Absorción de agua en pastas	E	MB	R	D	R
Características	a, c (0.46 mm), en color liso, d (1, 2, 3, 4)	a, c (0.35 mm), con diseños en color	b, c (0.42 mm), en color liso	b, c (0.82 mm), en color liso	a, c (0.64 mm), en color liso

CARACTERÍSTICAS

a. Engargolado metálico.
b. Espiral metálico.
c. Pasta de cartón (espesor) con impresión a color.
d. Contraportada con formato impreso para incluir (impresiones).
e. Hoja tipo folder, para contener papeles.
f. Hoja con calcomanías autoadheribles (stickers).
g. Presenta diseños en color en todas las hojas.
h. Cosido.
i. Hoja de etiquetas adheribles para identificación del alumno.
j. Pasta frontal de plástico en color (espesor).
k. Pasta de cartón con acabado tipo piel y solapa con imán.
l. Resorte para cierre del cuaderno.
m. Espiral de plástico.
n. Divisores de plástico.

Impresiones

Horario de clases (1), datos personales (2), directorio (3), espacio para actividades (4), tabla periódica (5), Información ecológica (6), información de valores personales (7), tabla pitagórica -de multiplicar- (8), espacio para notas (9).

Calificaciones

E excelente
MB muy bueno
B bueno
R regular
P pobre

BOLÍGRAFOS

Se evaluaron **21** bolígrafos de tinta azul oleosa punto mediano, **3** con mecanismo retráctil y **18** sin ese mecanismo. Todos cumplen con información al consumidor y acabados.

Pruebas y resultados:

■ **Calidad de la escritura:** se evaluó que no presenten chorreos de tinta o interrupciones en la línea impresa durante la escritura. Todos tienen pocas fallas durante el recorrido que permite la cantidad de tinta, por lo que calificaron de bueno a excelente. No obstante, los modelos **Omega Cello Fino**, **Office Max Crystal 62125**, **Linc Trendy** y **Kores K- Pen Super Slide** presentan el mayor número de fallas.

■ El rendimiento más alto lo dieron los modelos **Bic Diamante** y **Cristal Dura +**, además de **Bolex Eco** y **Grip**, mientras que el más bajo fue de **Kores K- Pen Super Slide** y **Omega Cello Fino.**

■ Los bolígrafos de **mayor durabilidad de tinta,** evaluada en metros escritos en papel (más de 2,800 m) fueron: **Bic Cristal Dura +** y **Diamante**, en comparación con el **Omega Cello Fino**, que sólo rindió

579 metros,

siendo el más bajo en este rubro, por lo que calificó como deficiente.

BOLÍGRAFOS DE TINTA AZUL OLEOSA PUNTO MEDIANO

▪ Información al consumidor / **Completa** ▪ Acabados / **Sin defectos** ▪ Toxicidad / **No cuantificable**

Marca Modelo / País de origen		1 **BIC** CRISTAL DURA + / México	2 **BIC** DIAMANTE / México	3 **BOLEX** ECO / México	4 **BOLEX** GRIP / México	5 **BOLEX** CRISTAL / México	6 **BOLEX** MEDIANO / México	7 **ESCRIMEX** PLU-BOLB25-205 / México
Calidad de la escritura		E	E	E	E	E	E	E
Desempeño de escritura	Metros lineales de escritura	2835	2902	2338	2271	1944	2379	1037
	Rendimiento de escritura	E	E	E	E	MB	MB	B
Evaluación global		E	E	MB	MB	MB	MB	B

Marca Modelo / País de origen		8 **FORAY** GRIP ANATÓMICO 41290 / China	9 **OFFICE DEPOT** 41290 / China	10 **PELIKAN** TANGO / China	11 **OFFICE DEPOT** PUNTO RODANTE 9418 / China	12 **AZOR** PIN POINT / México	13 **OFFICE MAX** 62131 / China	14 **ZEBRA** Z - 1 (7904-00) / INDONESIA
Calidad de la escritura		E	E	MB	E	MB	MB	MB
Desempeño de escritura	Metros lineales de escritura	872	958	1243	707	1045	997	1008
	Rendimiento de escritura	B	B	MB	B	B	B	B
Evaluación global		B	B	B	B	B	B	B

Marca Modelo / País de origen		15 **KORES** K- PEN SUPER SLIDE / China	16 **LINC** TRENDY / INDIA	17 **OFFICE MAX** CRYSTAL 62125 / China	18 **OMEGA** CELLO FINO / INDIA
Calidad de la escritura		B	B	B	B
Desempeño de escritura	Metros lineales de escritura	915	726	743	579
	Rendimiento de escritura	R	B	B	R
Evaluación global		R	R	R	R

BOLÍGRAFOS PUNTO MEDIANO, TINTA AZUL, CON MECANISMO RETRÁCTIL

Marca Modelo / País de origen		19 **ZEBRA** Z - GRIP MAX (7903-01) / China	20 **OFFICE MAX** RETRACTIL 65812 / China	21 **PAPER MATE** INKJOY KILOMETRICO / India
Calidad de la escritura		E	E	E
Desempeño de escritura	Metros lineales de escritura	847	779	827
	Rendimiento de escritura	MB	B	B
Evaluación global		B	B	B

Sobre la falla del mecanismo retráctil de los tres modelos de bolígrafos analizados, se concluyó que después de

1,000

ciclos de operación continua son eficientes, pues no presentaron deterioro.

▪ Información al consumidor / **Completa**
▪ Acabados / **Sin defectos**
Resistencia del mecanismo retráctil (1000 ciclos) / **Sin falla**
▪ Toxicidad / **No cuantificable**

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
E
E
MB
MB
MB
MB
B
B
B
B
B
B
BIC Diamante
BOLEX ECO Med.
BOLEX Grip Med.
BOLEX Med
BOLEX Med
FORAY® MEDIUM Pt.
Office DEPOT® MEDIUM Pt.
Office DEPOT
MEDIANO
PAZOR Pintore 1.0mm
13
14
15
16
17
18
19
20
21
B
B
R
R
R
R
B
B
B
ZEBRA Z1
FINO
Calificaciones
E excelente
MB muy bueno
B bueno
R regular
P pobre

LÁPICES

Todos **cumplen con información al consumidor** y **acabados.**

Se **analizaron 31 modelos de lápices** de grafito para escritura del #2 y se detectó que el modelo **Crayola Twistables 68-7600** es el único que no es de madera, su cuerpo es tubular plástico, tipo lapicero.

Pruebas y resultados:

- La **resistencia más alta de puntillas** la dio el lápiz **Pelikan Inicial Jumbo**, con calificación excelente, y la resistencia más baja la presentó **Bic Evolution,** con evaluación deficiente, comparativamente hablando.

- De las muestras analizadas, el único que no incluyó goma fue el modelo **Dixon Lápiz Entrenador Duo.**

- **En cuanto a la opacidad,** los valores encontrados fueron de 84 a 89%, siendo los que escribieron más claro el **Paper Mate Mirado** y dos modelos de **Dixon**, **el Ticonderoga Pastel** y el **Lápiz Entrenador Duo**, en comparación con el **DIXON MERCURIO**, **STAEDTLER 132 46HBBK8 MX** y **132 48**, **MAPED BLACK PEPS**, **FABER-CASTELL TRIANGULAR 1210TB/BL-P** y **HEXAGONAL 1210/ BBL-P**, los cuales fueron de los que escribieron más oscuro.

- En lo concerniente a la **migración de metales pesados** por ingesta, se encontró que no fue cuantificable en todos los modelos analizados.

- La **eficiencia de borrado de la goma** que incluyeron las muestras analizadas fue excelente, ya que lo hicieron a la perfección y sin dejar mancha.

LÁPICES PARA ESCRITURA

▪ Información al consumidor / **Completa** ▪ Acabados / **Sin defectos** ▪ Toxicidad / **No cuantificable** ▪ Eficiencia de Borrado / **Borró sin dejar mancha** - excepto **DIXON / LÁPIZ ENTRENADOR DUO,** que no presenta goma

Marca Modelo / País de origen	1 **FABER-CASTELL** TRIANGULAR 1210TB/BL-P / BRASIL	2 **FABER-CASTELL** HEXAGONAL 1210/BBL-P / BRASIL	3 **MAPED** BLACK' PEPS / VIETNAM	4 **PELIKAN** INICIAL JUMBO / TAILANDIA	5 **STAEDTLER** 132 48 / TAILANDIA	6 **STAEDTLER** 13246HBBK8 MX / TAILANDIA
Material del cuerpo	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**
Resistencia de puntillas	**B**	**B**	**B**	**E**	**B**	**B**
Opacidad	**Muy oscuro**	**Muy oscuro**	**Muy oscuro**	**Medio**	**Muy oscuro**	**Muy oscuro**
Evaluación global de calidad	E	E	E	E	E	E

Calificaciones

- E excelente
- MB muy bueno
- B bueno
- R regular
- P pobre

Marca Modelo / País de origen	7 **DIXON** MERCURIO / INDIA	8 **DIXON** TRICONDEROGA MY FIRST TRIANGULAR / MÉXICO	9 **NORMA** LAPICES DE GRAFITO HEXAGONAL / INDONESIA	10 **OFFICE DEPOT** 43956 / VIETNAM	11 **PELIKAN** LÁPIZ DE ESCRITURA HB / VIETNAM	12 **PELIKAN** LÁPIZ TRIANGULAR DE ESCRITURA / TAILANDIA
Material del cuerpo	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**
Resistencia de puntillas	**R**	**MB**	**B**	**B**	**B**	**B**
Opacidad	**Muy oscuro**	**Medio**	**Oscuro**	**Oscuro**	**Oscuro**	**Oscuro**
Evaluación global de calidad	MB	MB	MB	MB	MB	MB

LÁPICES PARA ESCRITURA (CONTINUACIÓN)

▪ Información al consumidor / **Completa** ▪ Acabados / **Sin defectos** ▪ Toxicidad / **No cuantificable** ▪ Eficiencia de Borrado / **Borró sin dejar mancha** - excepto **DIXON / LÁPIZ ENTRENADOR DUO,** que no presenta goma

Marca Modelo/ Material del cuerpo/ País de origen	13 **CRAYOLA** TWISTABLES 68-7600 / CHINA	14 **DIXON** MY FIRST TICONDEROGA / MÉXICO	15 **DIXON** TICONDEROGA CEDRO / MÉXICO	16 **DIXON** LÁPIZ ENTRENADOR DUO / MÉXICO	17 **DIXON** METRICO / MÉXICO	18 **DIXON** TICONDEROGA AMARILLO HEXAGONAL / MÉXICO
Material del cuerpo	**Plástico***	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**
Resistencia de puntillas	**B**	**MB**	**B**	**MB**	**B**	**B**
Opacidad	**Medio**	**Claro**	**Medio**	**Claro**	**Medio**	**Medio**
Evaluación global de calidad	MB	MB	MB	MB	MB	MB

* Lápiz con cuerpo tubular de plástico y goma, tipo portaminas.

Calificaciones
- E excelente
- MB muy bueno
- B bueno
- R regular
- P pobre

Marca Modelo/ País de origen	19 **DIXON** TICONDEROGA METALLIC / MÉXICO	20 **DIXON** TICONDEROGA NEGRO / MÉXICO	21 **DIXON** TICONDEROGA NEON / MÉXICO	22 **DIXON** TICONDEROGA STRIPE / MÉXICO	23 **DIXON** TICONDEROGA TRIANGULAR / MÉXICO	24 **KORES** GRAFITOS TRIANGULARES / VIETNAM
Material del cuerpo	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**
Resistencia de puntillas	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**
Opacidad	**Medio**	**Medio**	**Medio**	**Medio**	**Medio**	**Medio**
Evaluación global de calidad	MB	MB	MB	MB	MB	MB

LÁPICES PARA ESCRITURA (CONTINUACIÓN)

▪ Información al consumidor / **Completa** ▪ Acabados / **Sin defectos** ▪ Toxicidad / **No cuantificable** ▪ Eficiencia de Borrado / **Borró sin dejar mancha** - excepto **DIXON / LÁPIZ ENTRENADOR DUO,** que no presenta goma

Marca Modelo/ País de origen	25 **NORMA** LAPICES DE GRAFITO TRIANGULAR / INDONESIA	26 **DESINGN-WAY** PETS RULE / TAIWAN	27 **DIXON** TICONDERO-GA PASTEL / MÉXICO	28 **OFFICEMAX** YELL-GRAPH-12 / MÉXICO
Material del cuerpo	**Madera**	**Madera**	**Madera**	**Madera**
Resistencia de puntillas	**B**	**R**	**B**	**B**
Opacidad	**Medio**	**Medio**	**Claro**	**Claro**
Evaluación global de calidad	MB	B	B	B

25

26

27

28

Marca Modelo/ País de origen	29 **PAPER MATE** MIRADO / MÉXICO	30 **AZOR** LINEA / MÉ-XICO	31 **BIC** EVOLUTION / FRANCIA
Material del cuerpo	**Madera**	**Madera**	**Madera**
Resistencia de puntillas	**B**	**R**	**D**
Opacidad	**Claro**	**Claro**	**Medio**
Evaluación global de calidad	B	B	B

Calificaciones

- E excelente
- MB muy bueno
- B bueno
- R regular
- P pobre

29

30

31

PEGAMENTO LÍQUIDO

Se examinaron 19 pegamentos líquidos y éstos fueron los resultados:

■ Se detectó que **13** de las muestras analizadas son de **México**, **4** son de origen **Chino, 1** de **Estados Unidos** y **1 no indica el país de procedencia** (OMEGA 1209).

■ En la prueba de **desempeño de pegado** en papel se observó que todas las muestras analizadas pegan, que la adhesividad cuantificada presenta variaciones con respecto de la temperatura ambiente, y que hay pegamentos que humectan demasiado el sustrato donde se aplican, debilitándolo en exceso hasta que se seca, por lo que no es necesario utilizar demasiado producto.

■ En cuanto al **desempeño de pegado en madera,** es preciso comentar que aunque algunos de los productos analizados no especifican que pueden ser usados para pegar este tipo de materiales, debido a que se utilizan en la elaboración de manualidades, se incluyó esta prueba en todos los productos analizados como parte de su análisis de desempeño. Se descubrió que los mejores fueron **Kores KORFIX, mainSTAYS 3178, OMEGA 1209, Resistol 850, GLUKIDS Pegamento blanco aroma a sandia, Makyco Pegamento blanco, SUPER KOLE LYS120G0815 y Bully Pegamento blanco escolar,** y el peor fue el **OfficeMax 69991.**

■ En **Información al Consumidor** encontramos que sólo **3** de las muestras analizadas la presentan incompleta, **OMEGA 1209,** que no presenta país de origen; **SUPER KOLE LYS120G0815,** que no exhibe la leyenda de "No Tóxico", y **mainSTAYS 3178,** que no indica los materiales en los que puede ser usado.

■ Referente al **contenido neto,** los productos analizados que ofrecen menos cantidad de lo declarado están dentro de la tolerancia permitida, mientras que **63%** brinda más pegamento que lo declarado. Los dos productos que entregan menos pegamento fueron: **Pelikan Silicón base agua** y **DIXON magic white escolar de 60 g,** con **2.67** y **3.15** g, respectivamente, menos producto que lo declarado, respectivamente.

PEGAMENTO LÍQUIDO

Todos los pegamentos obtuvieron excelente en la **Fuerza adhesiva en papel**

Marca Modelo / País de origen	**Bully** Pegamento blanco escolar / México	**GLUKIDS** Pegamento blanco aroma a sandía / México	**mainSTAYS** 3178 / México	**Makico** Pegamento blanco / México	**OMEGA** 1209 / No presenta
Información al consumidor	**Completa**	**Completa**	**Incompleta[5]**	**Completa**	**Incompleta[1]**
Materiales en que puede ser usado	**a, b, i, j**	**a, d, f, i**	**No presenta**	**a, d**	**a, d, i, j, l, r**
Contenido neto (g)	**110.0**	**60.0**	**125.0**	**60.0**	**250.0**
Declarado / verificado	**111.60**	**60.31**	**134.46**	**61.43**	**257.05**
Fuerza adhesiva en madera	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**
Evaluación global de calidad	**E**	**E**	**E**	**E**	**E**

Calificaciones

- E excelente
- MB muy bueno
- B bueno
- R regular
- P pobre

Marca Modelo/ Material del cuerpo/ País de origen	**RESISTOL** 850 / México	**Kores** KORFIX, extra fuerte / México	**SUPER KOLE** LYS120G0815 / México	**Colorcitos** Pegamento sintéti-co / México	**DIETRIX** 1125 / México
Información al consumidor	**Completa**	**Completa**	**Incompleta[4]**	**Completa**	**Completa**
Materiales en que puede ser usado	**a, f, i, j**	**a, d, i**	**a, d, e, f, h, i, j**	**a, d, i, s, t, u**	**a, d, i**
Contenido neto (g)	**110.0**	**60.0**	**120.0**	**250.0**	**125.0**
Declarado / verificado	**112.35**	**59.42**	**119.78**	**254.37**	**137.55**
Fuerza adhesiva en madera	**E**	**E**	**E**	**MB**	**MB**
Evaluación global de calidad	**E**	**E**	**E**	**MB**	**MB**

Información al consumidor
1. No presenta país de origen.
2. No presenta etiqueta de información al consumidor.
3. El empaque presenta información incompleta.
4. No presenta leyenda "No Tóxico".
5. No indica los materiales en los que puede ser usado.

Materiales en que puede ser usado
a) Papel.
b) Cartulina.
c) Fotos .
d) Cartón.
e) Cromos, estampas, etiquetas.
f) Textiles, telas, tejidos.
g) Papel craft.
h) Unicel.
i) Madera.
j) Migajón.
k) Paño.
l) Cerámica.
m) Foamy.
n) Hule.
o) Cuero.
p) Vidrio.
q) Pedrería.
r) Papel maché.
s) Fibracel.
t) Triplay.
u) Formaica.

PEGAMENTO LÍQUIDO (CONTINUACIÓN)

Todos los pegamentos obtuvieron excelente en la **Fuerza adhesiva en papel**

Marca Modelo/ País de origen	**DIXON** magic white escolar / México	**DIXON** magic white escolar / México	**ELMER'S** 30410007US / E.U.A.	**DIXON** magic white escolar / México	**Norma** Multipropósito / China
Información al consumidor	**Completa**	**Completa**	**Completa**	**Completa**	**Completa**
Materiales en que puede ser usado	**c, d, f, i**	**c, d, f, i**	**a, f, i, l**	**c, d, f, i**	**a, i, k, l**
Contenido neto (g)	**125.0**	**250.0**	**118.0**	**60.0**	**40.0**
Declarado / verificado	**127.94**	**249.22**	**117.33**	**56.85**	**40.45**
Fuerza adhesiva en madera	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**	**B**
Evaluación global de calidad	MB	MB	MB	MB	B

Calificaciones

- E excelente
- MB muy bueno
- B bueno
- R regular
- P pobre

Marca Modelo/ País de origen	**Norma** Multipropósito / China	**Norma** Multipropósito / China	**Pelikan** Silicón base agua / México	**OfficeMax** 69991 / China
Información al consumidor	**Completa**	**Completa**	**Completa**	**Completa**
Materiales en que puede ser usado	**a, i, k, l**	**a, i, k, l**	**a, d, f, h, i, m, n, o, p, q**	**a, d, f**
Contenido neto (g)	**125.0**	**225.0**	**100.0**	**120.0**
Declarado / verificado	**126.20**	**224.95**	**97.33**	**125.75**
Fuerza adhesiva en madera	**B**	**B**	**B**	**P**
Evaluación global de calidad	B	B	B	R

Información al consumidor
1. No presenta país de origen.
2. No presenta etiqueta de información al consumidor.
3. El empaque presenta información incompleta.
4. No presenta leyenda "No Tóxico".
5. No indica los materiales en los que puede ser usado.

Materiales en que puede ser usado
a) Papel.
b) Cartulina.
c) Fotos .
d) Cartón.
e) Cromos, estampas, etiquetas.
f) Textiles, telas, tejidos.
g) Papel craft.
h) Unicel.
i) Madera.
j) Migajón.
k) Paño.
l) Cerámica.
m) Foamy.
n) Hule.
o) Cuero.
p) Vidrio.
q) Pedrería.
r) Papel maché.
s) Fibracel.
t) Triplay.
u) Formaica.

BARRAS ADHESIVAS

Fueron **19** barras adhesivas (tipo lápiz) las que se evaluaron y éstos fueron los resultados:

- Se detectó que **11** de las muestras analizadas son de origen **chino, 6** de **México, 1** de **Corea** y **1** de **Alemania.**

- Sólo **3** de las barras adhesivas analizadas **omitieron información** referente a los materiales en los que pueden ser usadas: **MAE Lam-9** y **Norma Stick,** o la leyenda "No Tóxico", como es el caso de **Tesa Barra adhesiva eco. El ELMER'S Pegamento en barra** indica, entre otros materiales en los que puede ser usado: proyectos escolares, decoraciones y manualidades; sin embargo, éstos son genéricos y no específicos de materiales en los que puede ser usado.

- En cuanto al **contenido neto**, encontramos que algunos de los productos analizados incluyen contenido ligeramente superior a lo declarado y sólo algunos de ellos están por debajo de lo declarado, pero siempre dentro de la tolerancia permitida por la norma de referencia. Entre los que resultaron con la mayor diferencia encontrada: **Makyco Lápiz adhesivo con glicerina** y **KOLE Lápiz adhesivo,** con **4.8** y **7.2%** menos producto, respectivamente. Los que entregan más material que lo declarado fueron: **PELIFIX Lápiz adhesivo**, **DIXON Lápiz adhesivo** y **RESISTOL LA101,** con **6.3, 7.1** y **8.2%,** en ese orden.

- En lo referente al **adhesivo útil,** todas las barras analizadas lo entregan por debajo del contenido neto declarado, debido a que parte del adhesivo se queda en la base de su sistema elevador sin poder aplicarse de forma normal. Entre los que presentan la menor variación están: **PELIFIX Lápiz adhesivo** y **RESISTOL LA101,** con **98.7** y **98.9%,** respectivamente; el que registra la mayor pérdida de adhesivo por este motivo, casi **25%,** fue **Makyco Lápiz adhesivo con glicerina.**

- En la prueba de **desempeño del elevador,** se tomaron **15** muestras por marca y modelo a analizar, de las cuales **5** se probaron a baja temperatura, **5** más a temperatura ambiente y las **5** restantes a temperatura alta. Según la norma de referencia, con que deje de funcionar el sistema elevador en uno solo de los productos analizados, se puede considerar que todo el lote está defectuoso. Para la evaluación de esta prueba se consideraron Buenos aquellos productos que sólo presentaron falla en una temperatura en particular, Regulares los que presentaron falla en dos de las temperaturas de prueba y Pobres aquellos que presentaron fallas en cada una de las temperaturas, siendo los que obtuvieron el mayor número de fallas en esta ocasión: **RESISTOL LA101, Pritt Original, Pelifix Lápiz adhesivo, TICHER 43936** y **tesa Barra adhesiva eco,** por lo que calificaron como Pobre.

- En lo que respecta a la **contracción de la barra,** se debe, entre otras cosas, a que el adhesivo se reseca porque su contenedor no cierra herméticamente y/o porque tiene mucho tiempo en el estante, lo que permite incluso que disminuya su adherencia considerablemente. Existen productos que sobrepasan la tolerancia especificada (0.3 mm) en la norma de referencia, y dentro de los analizados en este apartado están: **Office DEPOT 43936, OMEGA Lápiz adhesivo, Makyco Lápiz adhesivo con glicerina** y **TICHER 43936.**

- En el desempeño del **pegado en papel** encontramos que la variación de la adhesividad aumenta y disminuye en respuesta a los cambios de temperatura de forma particular para cada muestra, sin que sea sustancial como para alterar de forma significativa el desempeño promedio de los productos analizados. La evaluación más baja promedio en este rubro la obtuvieron **Office DEPOT 43936**, **Tesa Barra adhesiva eco, Makyco Lápiz adhesivo con glicerina, TICHER 43936, ELMER'S Pegamento en barra** y, la más alta: **Kores Barra adhesiva con glicerina, KOLE Lápiz adhesivo, Pritt Original** y **RESISTOL LA101.**

- En lo referente al **contenido de metales pesados** biodisponibles (toxicidad), encontramos que los niveles detectados de plomo, cadmio y/o cromo fueron no cuantificables, por lo que podemos decir que todas las muestras analizadas cumplen en este rubro.

BARRAS ADHESIVAS

▪ Toxicidad / **No detectable**

MB

Kores
Barra adhesiva con glicerina / México

MB

KOLE
Lápiz adhesivo / México

MB

RESISTOL
LA101 / México

B

Office Max
62274 / China

B

Pritt
Original / México

Marca / Modelo / País de origen		Kores	KOLE	RESISTOL	Office Max	Pritt
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Materiales en que puede ser usado		a, c, d, e, f	c, d, e, f	a, b, c	a, d, f	a, b, c
Contenido neto (g)	Declarado	10.0	11.0	10.0	10.0	11.0
	Verificado	9.78	10.21	10.82	9.99	10.72
Adhesivo declarado vs útil (%)		88.1	85.9	98.9	89.9	88.4
Desempeño del elevador		R	E	P	E	P
Contracción de la barra		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Fuerza adhesiva (N)	T. Ambiente	E	E	MB	B	E
	a 40°C	E	MB	E	MB	MB
	a 5°C	E	E	E	E	E

B

DIXON
Lápiz adhesivo / Corea

B

ecolutions
Glue Stick / China

B

PELIFIX
Lápiz adhesivo / China

B

Norma
STICK / China

B

CRASH
Lápiz adhesivo / China

Marca / Modelo / País de origen		DIXON	ecolutions	PELIFIX	Norma	CRASH
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Incompleta[2]	Completa
Materiales en que puede ser usado		a, c, f	a, b, c	a, b, c, f	No indica	a, d, c, f
Contenido neto (g)	Declarado	8.0	8.0	10.0	10.0	9.0
	Verificado	8.57	8.05	10.63	9.97	8.96
Adhesivo declarado vs útil (%)		94.3	91.1	98.7	89.2	87.4
Desempeño del elevador		E	E	P	E	E
Contracción de la barra		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Fuerza adhesiva (N)	T. Ambiente	MB	MB	MB	B	B
	a 40°C	MB	MB	MB	MB	E
	a 5°C	B	B	MB	MB	B

Marca Modelo / País de origen	 B **UHU** Lápiz adhesivo / Alemania	 R **Bully** Lápiz adhesivo escolar / México	 R **ELMER´S** Pegamento en barra / China	 R **OMEGA** Lápiz adhesivo / China	 R **MAE** Lam-9 / China
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Incompleta[2]
Materiales en que puede ser usado	a, d, e, h	a, b, c	a, f, c, i	a, c, d	No indica
Contenido neto (g) — Declarado	8.2	11.0	6.0	8.0	9.0 /
Contenido neto (g) — Verificado	8.02	10.64	6.11	7.70	8.75
Adhesivo declarado vs. útil (%)	91.0	88.3	84.8	85.5	85.6
Desempeño del elevador	E	R	E	E	B
Contracción de la barra	Cumple	Cumple	Cumple	No cumple	Cumple
Fuerza adhesiva (N) — T. Ambiente	MB	MB	B	MB	MB
Fuerza adhesiva (N) — a 40°C	B	B	B	B	B
Fuerza adhesiva (N) — a 5°C	B	MB	B	B	B

Marca Modelo / País de origen	 R **Office DEPOT** 43936 / China	 R **tesa** Barra adhesiva eco / China	 R **TICHER** 43936 / China	 R **Makyco** Lápiz adhesivo con glicerina / México
Información al consumidor	Completa	Incompleta[1]	Completa	Completa
Materiales en que puede ser usado	a, b, c	a, d	a, b, c	a, b, c, d, f
Contenido neto (g) — Declarado	10.0	10.0	10.0	8.0
Contenido neto (g) — Verificado	9.61	9.82	9.91	7.62
Adhesivo declarado vs útil (%)	90.0	92.4	84.3	75.3
Desempeño del elevador	E	P	P	R
Contracción de la barra	No cumple	Cumple	No cumple	No cumple
Fuerza adhesiva (N) — T. Ambiente	MB	MB	B	B
Fuerza adhesiva (N) — a 40°C	B	B	B	B
Fuerza adhesiva (N) — a 5°C	R	R	B	B

Calificaciones

- E excelente
- MB muy bueno
- B bueno
- R regular
- P pobre

Información al consumidor

1. No presenta leyenda "No Tóxico".
2. No indica los materiales en los que puede ser usado.

Materiales en que puede ser usado

a. Papel.
b. Cartulina.
c. Fotos.
d. Cartón.
e. Cromos, estampas, etiquetas.
f. Textiles, telas, tejidos
g. Papel craft.
h. Unicel.
i. Proyectos escolares, decoraciones, manualidades.

Recomendaciones

- Adquiere tus productos en tiendas establecidas y guarda el ticket de compra para hacer efectiva la garantía por si llegara a ser necesario.

- Recuerda que algunos artículos escolares utilizados en el ciclo escolar que termina pueden volver a ocuparse, por lo que es recomendable inspeccionar su estado actual para ver cuáles están en buenas condiciones, con el fin de hacer menos pesado el gasto.

- Ten en cuenta que los productos que ofrecen la imagen del personaje o héroe de moda tienen que pagar regalías, por lo que seguramente son más caros y generalmente los que más se extravían en el salón de clase.

■ Revisa que el empaque individual de los lápices adhesivos esté cerrado y en perfectas condiciones. Si no tiene empaque, cerciórate de que la superficie del adhesivo esté fresca y con la consistencia pegajosa característica de estos productos.

■ No olvides que la decoración de los productos con imágenes o acabados vistosos no contribuye en su calidad ni desempeño pero sí en su precio.

■ Antes de adquirir un bolígrafo comprueba que el empaque en que se encuentra esté perfectamente sellado y en buen estado.

■ Verifica que el pegamento líquido tenga consistencia fluida y espesa, y que esté libre de natas o grumos.

SEGUNDA VIDA A LAS LIBRETAS

No botes a la basura esas libretas que quedaron al terminar el año escolar, inicia el nuevo ciclo reconstruyéndolas y dales una segunda vida con esta tecnología. Necesitas la supervisión de un adulto, así que pide apoyo y manos a la obra.

MATERIALES

- Cajas de cartón (pueden ser de cereal o de tus juguetes).
- Hojas de papel para reutilizar (de tus libretas escolares del ciclo pasado, por ejemplo).

HERRAMIENTAS

- Cúter
- Regla
- Perforadora de papel
- Tijeras
- Estambre, yute o cordel
- Guillotina para papel (en la papelería te pueden ayudar)

Fuente
Revista del Consumidor 437, 72-73 (julio 2013). ¡Monstruosos útiles mutantes! Dale una segunda vida a lo que todavía sirve.
Shelli (28 de septiembre de 2009). "Make a Recycled Notebook (from my Pantry to Yours!)". Needle in a Haystack Designs.
Consultado el 28 de mayo de 2013, en http://needleinahaystackstitchery.blogspot.mx/2009/09/make-recycled-notebookfrommy-pantry-to.htmlpropagación de enfermedades.

¿QUIERES SABER MÁS?

Decálogo Regreso a Clases "Revista del Consumidor Animación Redes" 07.

Dale PLAY

http://bit.ly/2sAyBLo

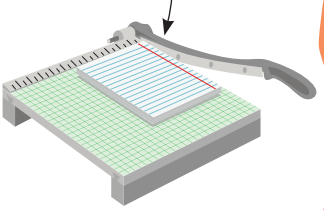
PROCEDIMIENTO

1 Reúne todas las hojas limpias —al menos de una cara— posibles. Puedes desprenderlas de las libretas escolares que no te acabaste o reutilizar las que tus hermanos mayores o papás ya no quieran.

2 Recorta el frente y reverso de las cajas de cartón. Serán las tapas de tu libreta.

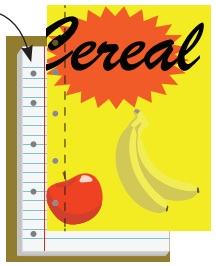
3 Con el cúter —y la ayuda de un adulto— alinea los bordes, procurando que queden rectos y uniformes. Auxíliate de la regla para realizar esta tarea.

4 Las que serán las "tapas" de la libreta las tomarás como patrón para recortar las hojas, de tal forma que sean un poco más pequeñas que los cartones. Pide apoyo a un adulto y con la ayuda de la guillotina esta tarea será más fácil.



5 Para crear el lomo, mide 2 cm desde el filo izquierdo de la tapa hacia el centro. Dobla hacia ti el cartón para crear un pliegue; después pásale la regla por encima, esto ayudará a que tu libreta abra y cierre con facilidad.

6 Con la perforadora haz cinco hoyos al lomo de las tapas. Luego, utiliza ambos cartones como "patrón" para ir perforando las hojas.



7 Finalmente, pasa el cordel o estambre a través de los agujeros y anúdalos con fuerza.

E N • N Ú M E R O S

LA BANCA MEXICANA

48 instituciones

financieras operan como banca múltiple en México.

Fuente: https://www.abm.org.mx/informacion-de-la-banca/

7 bancos controlan 80% del mercado mexicano.

Fuente: http://portafolioinfdoctos.cnbv.gob.mx/Documentacion/Boletines/Portal_NW/BE_BM_201612.pdf

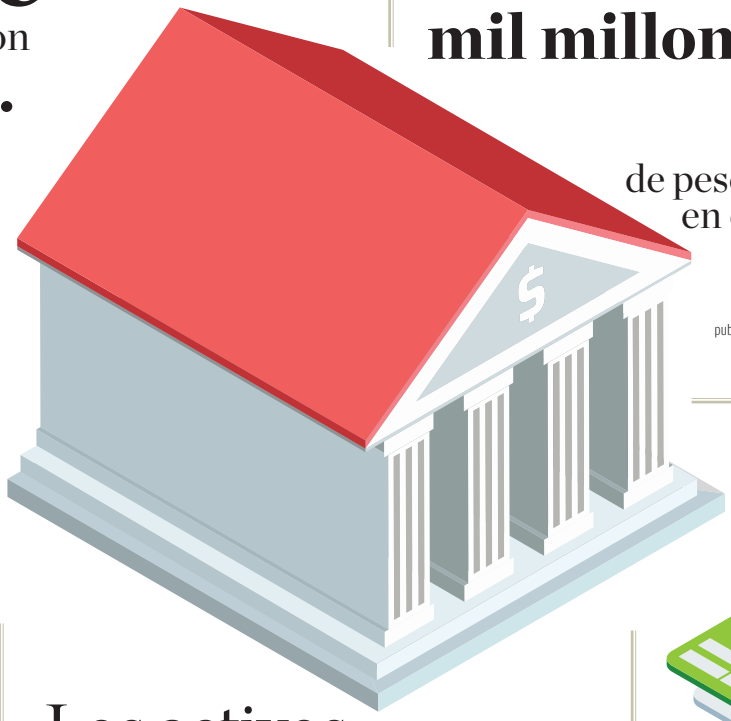
90% de los bancos son **extranjeros.**

Fuente: http://portafolioinfo.cnbv.gob.mx/PortafolioInformacion/BE_BM_201703.pdf

305.7 mil millones

de pesos fue el saldo en dinero plástico durante 2016.

Fuente: http://www.banxico.org.mx/sistema-financiero/publicaciones/reporte-de-tasas-de-interes-efectivas-de-tarjetas-/%7B3A787547-BAAA-A0F2-4D1A-151E96D32321%7D.pdf



Sólo 3 son **mexicanos:**

Banorte, Inbursa y Banco Azteca.

Hay **47 mil** cajeros automáticos en todo el país.

Fuente: https://www.abm.org.mx/informacion-de-la-banca/

Los activos de la banca suman

8.1 millones de pesos.

Fuente: http://portafoliodeinformacion.cnbv.gob.mx/bm1/Paginas/boletines.aspx

1 de cada **5 tarjetas de crédito** tiene elevado nivel de endeudamiento.

Fuente: http://www.banxico.org.mx/sistema-financiero/publicaciones/reporte-de-tasas-de-interes-efectivas-de-tarjetas-/%7B3A787547-BAAA-A0F2-4D1A-151E96D32321%7D.pdf

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Infante de Alba
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Isaías González Nava
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Lic. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Mtro. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. Jorge Hernández Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato.
Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Carlos Federico Vázquez Chávez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
M. C. Adelaida Ayón Lares
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Pronto podrás bajar la App de la Revista del Consumidor

Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

Revista del Consumidor APP

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable
No.28

Originario de México, América Central y norte de Sudamérica, es fuente extraordinaria de vitamina C y hierro.

PIMIENTO ROJO

Esta especie de chile pertenece a la familia de los arbustos de las solanáceas, que tienen en común la ausencia de sabor picante; en la actualidad se cultiva en Sinaloa y Sonora. Llegó a España en el siglo XVI, donde lo cultivaron y al adaptarse perdió su rasgo característico: el picor, convirtiéndose en chile dulce conocido como pimiento morrón. El pimiento rojo tiene un sabor suave, dulce; se puede comer crudo y asado. Existen diferentes tipos de esta hortaliza.

VARIEDADES

Dulce italiano. Su forma es alargada y puntiaguda, fina y la piel es de color verde brillante que se vuelve roja conforme madura.

Ñora. Rojo de la variedad bola secado al sol, utilizado en la gastronomía catalana.

Del piquillo. De piel roja intensa, carnosa y compacta. Su sabor es picante, aunque también hay más dulces.

Con los pimientos secos y molidos se elabora el pimentón, dulce o picante, y la paprika.

La cayena (pimienta de cayena) es otra variedad de pimiento picante que se presenta seco y también molido.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Selecciona ejemplares carnosos, deben tener la piel tersa, lisa y brillante, sin golpes, arrugas ni zonas blandas.

Si tienen manchas o arrugas quiere decir que estuvieron almacenados demasiado tiempo, lo que provoca una pérdida de nutrientes y sabor.

Rechaza los de piel muy delgada o poco firme, hendiduras o partes acuosas, ya que son signos de mal estado.

El tallo debe ser color verde, firme y crujiente.

Mételos en una bolsa de plástico perforada en el refrigerador, así se conservan hasta por 15 días.

Si los quieres congelar, ásalos pélalos y sumérgelos en agua hirviendo durante tres minutos.

Fuentes:
Chiles y salsas en México. Un sabor a identidad, en http://bit.ly/1NJQSvy
Tipos de pimientos morrón, en http://eluni.mx/2s5ae7M
http://alimentos.org.es/pimiento-rojo
Pimientos, en http://bit.ly/2s5d7Wz
Pimiento, en http://bit.ly/2a6EGnp
https://es.wikipedia.org/wiki/Pimiento_morr%C3%B3n

¿QUIERES SABER MÁS?

Espagueti con pollo al pimiento ["Revista del Consumidor TV 24.1"]

Dale PLAY

https://youtu.be/JBcMxlyIIzI

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ENROLLADITOS DE PESCADO CON PAPAS PANADERAS (6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

- Kcal. **464**
- Proteínas **26** g
- Grasa **27** g
- Colesterol **60** mg
- Fibra dietética **5** g

INGREDIENTES

- 6 filetes de pescado (600 g) ligeramente aplanados
- 4 papas (800 g) sin cáscara y en rebanadas delgadas
- 1 taza de yogur natural (250 g)
- 3 manojos de espinacas (600 g), lavados y desinfectados
- 1 cebolla mediana (250 g): 1/3 para la salsa y 2/3 fileteada para las papas
- 1 pimiento rojo (110 g) en medias rebanadas delgadas
- 20 ramas de cilantro desinfectadas (90 g); separa tres ramas para decoración
- Jugo de 1 limón (30 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 taza de caldo (250 ml)
- ½ taza de vino blanco (120 ml), opcional
- Laurel, tomillo y romero al gusto
- Nuez moscada (1 pizca)
- ½ taza de aceite de oliva (120 ml) o el de tu preferencia
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Tritura un diente de ajo y unta los filetes; baña con el jugo de limón, salpimienta y deja macerar durante 30 minutos en el refrigerador.
2. Coloca las espinacas crudas en medio de los filetes; salpimienta y enrolla como si fueran tacos; sujeta cada uno con un pedacito de palillo y ponlos en una charola para hornear.
3. Licua el cilantro con el diente de ajo restante, un tercio de cebolla, la taza de yogur, sal y pimienta; calienta una cucharada de aceite y sofríe durante algunos minutos hasta que sazone; agrega la nuez moscada (reserva).
4. Licua 1 diente de ajo con el caldo, aceite y vino blanco o agua, las hierbas de olor, sal y pimienta al gusto (reserva).
5. Engrasa un refractario y coloca una capa de papas, después coloca una capa de cebolla y el pimiento. Repite la operación hasta terminar con los ingredientes.
6. Vierte encima lo licuado, hasta cubrir las papas; sella el molde con papel aluminio y hornea a temperatura de 180°C durante aproximadamente 20 minutos; después, destapa y continúa horneando hasta que las papas estén suaves.
7. Hornea el pescado durante 15 minutos, al mismo tiempo que las papas.
8. Sirve el pescado y baña con la salsa de cilantro. Acompaña con las papas y decora al gusto con las ramas de cilantro.

Fotografía: **Enrique Arechavala** Estilista de alimentos: **Brenda García** Nutrióloga: **María Rosa Ochoa**

231

PICADILLO DE POLLO (6 raciones)

INGREDIENTES

- 600 g de carne molida de pollo
- 1 papa (250 g) cortada en cubitos
- 1 taza de arroz (240 g)
- 2 jitomates (400 g)
- 120 g de ejotes finamente rebanados
- 1 zanahoria (110 g) cortada en cubitos pequeños
- 1 pimiento morrón rojo (100 g) cortado en cuadritos pequeños
- ½ cebolla (120 g) finamente picada
- 60 g de aceitunas deshuesadas y rebanadas
- 60 g de pasitas
- 1 diente de ajo picado (2 g)
- ½ taza de vino o caldo (120 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Comino (1 pizca)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta la mitad del aceite y acitrona la mitad de la cebolla, el ajo y el pimiento.
2. Agrega la carne y sofríe hasta que se vea totalmente blanca.
3. Añade la zanahoria y, a media cocción, incorpora los ejotes. Continúa moviendo.
4. Licua los jitomates (sin agua), cuela y vierte sobre el guiso.
5. Cuando el tomate haya cambiado de color, añade el vino o caldo, aceitunas, pasas, comino, sal y pimienta
6. Tapa y cuece a fuego medio durante 5 o 10 minutos. Pasado este tiempo, destapa para que el picadillo reseque un poco y mantén al fuego hasta que la zanahoria esté cocida.
7. Aparte, prepara el arroz con el aceite restante, cebolla y la papa.
8. Sirve el picadillo en un tazoncito hondo y acompaña con el arroz.

Aporte nutrimental por ración:

- *Kcal.* **515**
- *Proteínas* **25** *g*
- *Grasa* **24** *g*
- *Colesterol* **65** *mg*
- *Fibra dietética* **4** *g*

Tips del chef

ALIMENTOS FUNCIONALES BAJO LA LUPA

Este tipo de alimentos son potencialmente benéficos para el organismo, pues más allá de nutrir al cuerpo por algún elemento que contienen, ofrecen óptima salud y reducen el riesgo de padecer algunas enfermedades.

Fibra

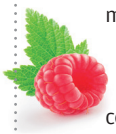
Existen 2 tipos: la soluble y la insoluble. La primera reduce niveles de colesterol en sangre y el riesgo de padecer enfermedades coronarias. La segunda previene el estreñimiento y algunos tipos de cáncer en el sistema digestivo. Ambas ayudan a mantener niveles de glucosa estables y reducen el apetito.

Se encuentran en: verduras, frutas, cereales integrales, como avena, salvado, centeno, amaranto, quinoa y maíz, así como en leguminosas como garbanzo, frijol, lenteja, haba y chícharo.
Recomendación: Intercambia el pan de la mañana por avena; acompaña tu fruta con amaranto tostado, incluye una leguminosa al día en tu desayuno, comida o cena; hay fruta que puedes comer sin quitarle la cáscara; si tienes antojo, prepárate unas palomitas naturales o unas verduras con limón, sal y poquito chile.

Flavonoides

Son antioxidantes y ayudan a mantener jóvenes las células del cuerpo, por lo que mejoran la salud mental, del corazón y del tracto urinario.

Se encuentran en: frutos rojos, té, cocoa, café, vino tinto, uvas, canela, cebolla, brócoli, cítricos como limón, naranja, toronja, kiwi, mango, melón y piña.
Recomendaciones: Añade frutos rojos a tu avena o yogurt de la mañana; acompáñalo con un té o una taza de café. Exprime jugo de limón, toronja o naranja y úsalos como vinagreta con un poco de aceite de oliva extravirgen. Congela mango, melón, kiwi o piña en rebanadas y disfruta de su fresco sabor en una tarde de calor. Sustituye tu barra sabor chocolate por chocolate de verdad, mientras más porcentaje de cacao, más antioxidantes. Opta por una copa de vino tinto en una reunión.



Ácidos grasos

Monoinsaturados, polinsaturados y conjugados. A los polinsaturados se les conoce como omegas; previenen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ayudan a mantener la salud visual y mental. Los ácidos grasos conjugados, contenidos en el linoléico, reactivan el sistema inmunológico.

Se encuentran en: pescados, nueces, almendras, cacahuates, semillas de calabaza o de girasol, linaza o chía molida en frío y, en menor cantidad, en carne de res o de cordero.
Recomendaciones: En lugar de buscar dulces y chocolates para el antojo, un puñito de alguna semilla te dará más beneficios. Procura comer salmón, atún, trucha o sardina, entre 1 y 2 veces a la semana.

Probióticos

Ayudan a mantener la salud del intestino, del sistema inmunológico y reducen el riesgo de padecer depresión o ansiedad.

Se encuentran en: Todo alimento fermentado como yogurt, jocoque, pepinillos, kombucha (hongo de té) y frijol de soya fermentado.
Recomendaciones: Procura consumir yogurt regularmente o puedes optar por suplementos con cápsulas que contengan al menos 1 billón de unidades formadoras de colonias (UFC). Es importante que mientras tomes los suplementos también consumas mucha fibra, la cual es el alimento de los probióticos.

Ten en mente que mientras que los alimentos funcionales pueden ayudar a promover un mejor estado de salud, no compensan los malos hábitos de alimentación ni de estilo de vida.

Mónica Sayuri Ramos Imuro, Lcda. en nutrición con especialidad en nutrición médica materno infantil.